CHUFANG QIAOMEN

厨房窍门

健康生活图书编委会◎编著

1888例

精心编写 1000 条厨房生活实用技巧

全面提供 800 张技巧示范图片

附赠美味 80 道，让您在家便可品尝星级酒店的菜肴

整洁厨房 8 分钟便可实现，美好生活无需等待





吉林科学技术出版社

附赠



价值10元 VCD烹饪技法光盘

价值8元 厨房功能隔热垫

第二本不怕水、不怕油、不怕撕的厨房实用书

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

厨房窍门1888例





每一个家庭都离不开厨房生活。享受生活是每一个人的愿望，可是忙碌的您是不是已经无暇体会生活的美妙，紧张的生活，已经让您没有时间来和厨房的柴米油盐及锅碗瓢盆打交道。为此，我们特意组织了多位厨艺专家、烹饪权威等饮食界专业人士共同编写了本书，希望以此对您有所帮助,并提高您的生活品质。



¥29.90



¥29.90

选题策划：李　梁
责任编辑：李红梅　潘竞翔
封面设计：名晓设计 孙明晓

上架建议　大众饮食
ISBN 978-7-5384-3992-2
9 787538 439922 >
定价：29.90元

团购优惠热线：0431-85610611

厨房窍门1888例

健康生活图书编委会◎编著



吉林科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

厨房窍门1888例 / 健康生活图书编委会编著. —长春：吉林科学技术出版社，2008.11

ISBN 978-7-5384-3992-2

I. 厨… II. 健… III. 厨房—基本知识 IV. TS972.26

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第161070号

厨房窍门
1888例







编　　著：健康生活图书编委会
选题策划：李　梁
责任编辑：李红梅　潘竞翔
图片摄影：王大龙　杨跃祥
书籍装帧：孙明晓
出版发行：吉林科学技术出版社
社　　址：长春市人民大街4646号
邮　　编：130021

发行部电话：0431-85677817　85635177　85651759　85651628
编辑部电话：0431-85610611
网　　址：www.jlstp.com
实　　名：吉林科学技术出版社
制　　版：长春市创意广告图文制作有限责任公司
印　　刷：长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题，可寄出版社调换

规　　格：889毫米×1194毫米　24开　12印张
字　　数：288千字
版　　次：2009年1月第1版　2009年1月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5384-3992-2
定　　价：29.90元

目录 Contents



PART 1

厨具，厨房中的必备品

P14 **选购厨具有方法**

* 如何挑选油烟机
* 如何挑选微波炉

P15
* 如何挑选电磁炉
* 如何挑选燃气灶
* 选购铝制品的窍门

P16
* 如何挑选电饭煲
* 选购玻璃餐具的窍门
* 砧板的选择
* 陶瓷餐具的挑选方法
* 如何选择不粘锅

P17
* 挑选不锈钢器皿有诀窍
* 榨汁机的选购方法
* 如何正确挑选砂锅
* 茶具选购的窍门

P18 **厨具使用有方法**

* 如何使用不粘锅
* 菜刀的使用方法
* 挑选菜刀的小方法
* 怎样安装抽油烟机的最佳方法

P19
* 用微波炉的窍门
* 抽油烟机使用的小诀窍

P20
* 绞肉机的使用方法
* 使用不锈钢器皿
* 使用砂锅的诀窍

P21
* 使用铁锅的窍门
* 使用电烤箱的正确方法
* 高压锅使用诀窍

P22
* 分离玻璃杯方法
* 冰箱使用小窍门
* 微波炉加热食品的窍门
* 使用电子打火灶的窍门

P23
* 如何挑选高压锅
* 橱柜的使用方法
* 紫砂茶具的使用窍门
* 使用陶瓷餐具的窍门

P24 **保养厨具小方法**

* 电磁炉的保养
* 抽油烟机的保养
* 豆浆机用后的保养
* 塑料砧板的清洗方法

P25
* 工作台面的保养
* 水槽的保养
* 保养不锈钢餐具的窍门
* 防止玻璃器皿炸裂的窍门

P26
* 不粘锅的保养
* 刀具的清洁
* 燃气灶的保养



P27 烹调小技法

P27 *腌海带丝的制作方法

P28 *怪味萝卜制作方法

P29 *酸辣黄瓜条制作方法

P30 *多味小番茄的制作方法

P31 *酱南瓜的制作方法

P32 *蒜茄子的制作方法

P33 *酱小土豆的制作方法

P34 *糟腌玉米笋的制作方法

P35 *多味什锦菜的制作方法

P36 *五香什锦丁的烹调技巧

P37 *糖醋里脊制作方法

P38 *糖醋排骨的制作方法

P39 *苦瓜酿肉的制作方法

P40 *干煸牛肉丝的制作方法

P41 *清蒸羊肉的制作方法

P42 *番茄烧牛肉的制作方法

PART 2

厨房天地你做主

P44 厨房靓丽要装饰

*暖色调厨房设计

*厨房的合理布局

*厨房通风路线的设计

P45 *厨房照明设计

*厨房的搭配

*冷色调厨房设计

P46 *厨房花卉有助于心情

*厨房花卉是健康的选择

*厨房中红、蓝两色使用

*厨房空间的利用

P47 *厨房家具的最佳高度

*心情愉悦的色彩搭配

*厨房的花卉装饰

*厨房风格的灯具搭配

*厨房色彩

P48 *餐桌上的花卉摆放

*花卉摆设要适当

*厨房绿饰有讲究

*灯具的选择

P49 厨房物品要安全

*煤气安全使用

*液化气燃气不畅的检修

*煤气灶漏气鉴别的小窍门

*疏通液化气炉的窍门

P50 *家庭厨房灭火方法

*液化气灶具的检漏

*液化气灶具开关的疏通

*液化气灶具开关漏气修理

P51 厨房收纳小诀窍

*茶杯的收纳方法

*碗碟的收纳方法

*冰箱门格里的收纳方法

*搁板的收纳作用

P52 *在餐桌的下面收纳杂物

*厨房物品的使用频率

*厨房食谱的收纳方法

*明细收纳小储物格

*冰箱空间大利用

*厨房清洁工具的收纳方法

P53 *善用墙面挂件

*厨房小工具的收纳方法

*微波炉也是微波炉用具的收纳地

*冰箱中蔬菜的收纳方法

*调料的收纳方法

P54 *不要积累过多的物品

*水槽下或柜门附近放置垃圾袋

*厨房中的重点收纳

*筷子和勺子的收纳方法

P55 烹调小技法

P55 *烤鸭拌三鲜的制作方法

P56 *红烧牛蹄筋的制作方法

P57 *家常烤牛肉的制作方法

P58 *炸熘猪脑的制作方法

P59 *荠菜炒里脊丝的制作方法

P60 *柠檬里脊片的制作方法

P61 *炒辣子鸡块的制作方法



P62 ＊家常宫爆肉丁的制作方法
P63 ＊香辣锅巴肉片的制作方法
P64 ＊家常爆羊肉的制作方法
P65 ＊冬笋味道鲜美的制作方法
P66 ＊什锦炒肉丁的制作方法
P67 ＊苦瓜酿肉的制作方法
P68 ＊生煸豌豆苗时要注意
P69 ＊砂锅豆腐这样会比较嫩
P70 ＊青椒皮蛋的技巧

PART 3
整洁厨房，节约厨房

P72 美丁厨房变干净
＊陶瓷餐具的洗涤
＊厨房清洗妙法
＊擦亮不锈钢水池的妙法
P73 ＊厨房白瓷砖去黄渍的窍门
＊茶壶常清洁有助于身体健康
＊餐巾纸帮忙清洁墙壁
＊食醋除地面油污
＊铝制品焕发光彩
P74 ＊厨房水槽油渍可用盐清理
＊海绵擦绑在夹子上同时清洁杯子内外两面
＊旧报纸卷磨刀
P75 ＊铁制器皿去污小窍门
＊塑料砧板消毒的窍门
＊消除厨房的异味
＊电吹风解除下水管道阻塞
P76 ＊旧报纸预先处理餐具油污
＊玻璃杯重新闪亮
＊削皮器的清洁方法
＊醋清洗铁锅法
＊巧用小苏打擦餐桌
P77 ＊厨房电器外表面的清洁
＊巧用小苏打
＊橘皮防治蟑螂
＊铝制器皿去污的小方法
＊隔热垫去污的小方法
P78 ＊残茶巧用的窍门
＊木砧板消毒的窍门
＊瓶底深处的清洁
P79 ＊巧除砧板异味的小方法
＊厨具除锈的小妙招
＊巧用食盐的窍门
P80 ＊巧用淘米水
＊淘米水加醋除油污
＊塑料餐具清洗的窍门
P81 ＊厨房妙用肥皂的窍门
＊植物的叶子可洗擦污垢
＊塑料袋旧袜子套在手上清洁不湿手
＊面汤清洗煤气灶的窍门
P82 ＊旧丝袜套住水槽过滤杯
＊如何清除保温壶内的沉淀物
＊厨房抹布使用的窍门
P83 厨房省钱要算计
＊把餐具从大到小向上堆积，用小水流从最顶端开始清洗
＊炉灶的油污热的时候，不用水可直接擦拭
＊用煮过菜的水清洗餐具提高效率
＊厨房节水的窍门
＊巧修滴漏的水管
P84 ＊用淘米水清洗餐具，提高去污力
＊不要用电饭锅烧开水
＊合理利用平底锅提高效率
＊去蔬菜皮时，把纸铺在菜板下，就无需清洗
P85 ＊列库存清单减少冰箱开关门次数
＊冰箱内最好放入小包装物品
＊微波炉加热食物需要用保鲜膜
＊在炸物品时把干炸粉放在报纸上操作，就

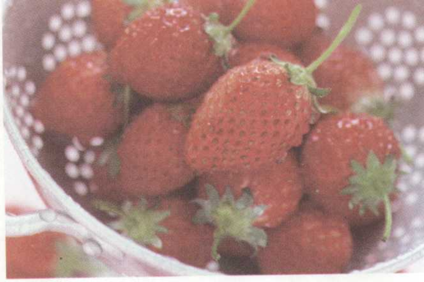
不用清洗案板了
P86 ＊电饭锅用完及时断电
＊正确放置冰箱可以节电
＊冰箱塞得过满是电费上涨的原因
＊使用电饭锅省电的窍门
＊防滴漏有效节水
P87 ＊正确用水降低电饭锅的耗电量
＊在饭后立刻就用水冲洗餐具的话，容易去污
＊减少冰箱开门的时间
＊及时除霜也可以省电
＊用勺子直接煮能提高速度
P88 ＊一盆水清洗餐具
＊治长流水的窍门
＊冬天的时候，先把水壶里装上水放置一段再烧比较快
＊先把锅底和水壶底的水滴擦掉，再放到火上
＊把装水的塑料瓶拿到阳光下就会变成温水
P89 ＊使用电饭锅前把米先浸泡
＊用勺子煎鸡蛋，提高速度
＊合理使用冰箱温控器
＊火焰的高、中、低
＊把米和鸡蛋一起放到电饭锅里，同时烹饪
＊饮水机用完后立即断电
＊油炸食品时把食物切薄一些，可以提高速度
P90 ＊戴上橡胶手套洗餐具不用热水
＊炖菜用高压锅不费煤气
＊底部较大的锅和水壶，不会浪费煤气
＊白菜斜着切，可以提高烹饪速度
＊调节火焰大小节省燃气
P91 ＊用金属刷子来清理炉盘的缝隙，使用煤气时就不会产生浪费
＊节能的旋流火
＊煮食物应该盖上锅盖
＊用高压锅煮饭更便宜
P92 ＊炊具用前先擦干
＊烧开水节能的窍门
＊使用煎锅煮面，可以提高速度
＊蓝色火焰最节省燃气
P93 烹调小技法
P93 ＊牛筋腊肉汤的制作方法
P94 ＊莼菜素鱼丸汤的制作过程
P95 ＊八宝梨罐的制作要点
P96 ＊白扒猴头的制作方法
P97 ＊植物油皮菇卷制作过程
P98 ＊鱼肉豆腐汤的制作过程
P99 ＊橘露汤圆制作过程
P100 ＊海红西葫芦汤的制作技巧
P101 ＊香辣鱿鱼汤味道鲜
P102 ＊蟹棒玉米汤味鲜可口
P103 ＊柠檬红鲳鱼汤的制作技巧
P104 ＊酸辣适宜的八爪鱼汤
P105 ＊白萝卜海鲜汤的制作技巧
P106 ＊五花肉萝卜花生汤制作方法
P107 ＊酸辣虾尾汤的制作技巧
P108 ＊黄瓜钱豆板汤有益健康

PART 4

食材挑选要细心，食用才会安心

P110 食材挑选很关键
＊挑选荔枝要看好
＊挑选桃的窍门
＊识别西瓜生熟很简单
P111 ＊挑选柑橘类水果的窍门
＊怎样挑选龙眼
＊巧选葡萄小技巧
P112 ＊购买柚子小技巧
＊怎样选购哈密瓜
＊购买菠萝小技巧
＊购买草莓小技巧
＊如何选购红枣

P113 *选购蔬菜的窍门
*购买香蕉小技巧
*购买鲜梨小技巧
P114 *鉴别姜的质量
*选购鲜笋的窍门
*如何选择新鲜茄子
*选购冬瓜的窍门
*购买苹果小技巧
P115 *怎样鉴别污染蔬菜
*选购黄花菜的窍门
*教你鉴别胡萝卜的质量
*鉴别蒜苔要细心
P116 *鉴别菠菜有方法
*怎样挑选香菇
*鉴别蒜苗有妙招
*选购山芋的窍门
P117 *鉴别马铃薯的小方法
*鉴别甘蓝菜看质量
*选购番茄的窍门
*鉴别黄瓜的质量很重要
P118 *选购鲜肉的窍门
*选购牛肝的窍门
*选购牛肚的窍门
*挑选羊肉小窍门
*选购牛心的窍门
P119 *怎样识别灌水猪肉和死猪肉
*鉴别新鲜的猪肠
*根据烹饪需要选购牛肉
P120 *鉴别新鲜的猪肝
*鉴别新鲜的猪腰
*鲫鱼与鲤鱼巧鉴别
*冻鱼巧选购
P121 *鲜鱼巧选购
*怎样选购章鱼干
*鲢鱼与胖头鱼巧鉴别
P122 *怎样选购牡蛎
*怎样选购海蜇
*青鱼与草鱼巧鉴别
*怎样选购鱿鱼干
P123 *如何识别对虾的优劣
*怎样选购海参
*选购带鱼的小窍门
*买鲜虾的窍门
*一把识别虾皮法
P124 *怎样选购活鱼
*识别大米质量的窍门
*怎样选购面粉
*怎幺样挑选螃蟹
P125 *选购米的窍门
*怎样选购挂面
*选购高粱米的窍门
*识别真假食油的窍门
P126 *选购腊肉的窍门
*选购优质面包的窍门
*怎样选购香肠
P127 *选购食用油窍门
*怎样鉴别植物油质量
*如何鉴别香油是否掺假
*选购腊肠的窍门



P128 *选购酱肉的窍门
*香肠质量巧鉴别
*选购酱肝的窍门
*选购咸肉的窍门
P129 *选购海味干品的窍门
*选购蘑菇的窍门
*选购香菇的窍门
P130 *选购山楂片窍门
*怎样选购黑木耳
*选购豆瓣酱的小窍门
P131 *选购酱油的窍门
*怎样选购银耳
*选购腐竹的窍门
*选购笋干的窍门
P132 *选购姜粉的窍门
*怎样鉴别假银耳
*怎样选购胡椒、花椒、大料
*真假大料的识别
*选购葡萄干的窍门
*怎样鉴别假辣椒粉
P133 *食醋的鉴别
*食糖质量优劣的辨别
*选购葵花子的窍门
*如何挑选桂皮

P134 保鲜贮存有学问
*猪肉巧贮存
*鲜肉巧贮存
P135 *鸡肉储存
*怎样保存鲜荔枝
*牛肉储存
*肉馅巧贮存
*柑橘的保存
*新鲜水果保鲜窍门
*鲜肝保鲜窍门
P136 *番茄保鲜小窍门
*巧存鲜蘑菇
*芹菜保鲜小窍门
*储存大白菜的小窍门
P137 *鸡蛋巧贮存
*茶叶蛋巧贮存
*贮存鲜蛋竖放的窍门
P138 *冰箱不宜存放皮蛋
*蛋白巧贮存
*怎样保存黄瓜
*怎样保存咸鸭蛋
*蛋黄巧贮存
P139 *活鱼冷冻法
*存放活鱼的窍门
*海蜇巧贮存
P140 *除内脏盐水浸泡法
*咸蛋巧贮存
*保存鲜鱼的窍门
*冰箱存活蟹的窍门
P141 烹调小技法
P141 *煮里脊冬瓜汤的技巧
P142 *干白菜豆腐酱汤味道清淡
P143 *西兰花生鱼条的制作方法
P144 *皮蛋兰花汤制作技巧



P145 *松鼠黄鱼制作技巧
P146 *醋炒生鱼片的制作方法
P147 *酥炸鲜鱿球注意几步
P148 *炸芝麻大虾的制作要点
P149 *清炒响螺片的制作方法
P150 *速腌辣味藕片的制作方法
P151 *腌辣椒酱的制作方法
P152 *酱红干的制作方法
P153 *酱汁什锦白菜的制作方法
P154 *酱蒜薹的制作方法
P155 *盐焗鸡手的制作方法
P156 *卤鸡腿肉的制作方法

PART 5

烹饪技法入门级

P158 食材处理
*洗鲜肉的窍门
*洗肠、肚的窍门
*洗豆腐不碎的窍门
P159 *洗猪心的窍门
*洗肺的窍门
*淡盐水洗蔬菜好处多
*洗海蜇皮的窍门
*洗火腿和香肠的窍门
P160 *切分哪几种切法
*片切分哪几种
P161 *正确认识鱼肝油
*常用的刀工处理有哪些
P162 *烹饪前哪些菜需要先焯水
*食物焯水更易熟
P163 *挂糊、上浆有作用
*焯蔬菜时要加点盐和油
*焯烫动物性原料要冷水下锅
*炒的烹调方法
P164 *猪肉部位分类及食用方法
P165 *牛肉部位分类及食用方法
P166 *羊肉部位分类及食用方法
P167 *鸡肉部位分类及食用方法
*加热后调味有特色
*生抽与老抽的区别
*海鲜酱油的用法
P168 *洗猪肝的窍门
*洗墨斗鱼的窍门
*洗鱼类的窍门

P169 ＊洗螃蟹的窍门
＊洗鱿鱼的窍门
＊洗带鱼的窍门
＊洗鲜虾的窍门
＊洗蔬菜的窍门
P170 ＊洗香菇的窍门
＊洗咸肉的窍门
＊洗木耳的窍门
＊洗蘑菇的窍门
P171 ＊切牛肉的窍门
＊切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门
＊切猪肉的窍门
P172 ＊切羊肉的窍门
＊巧切皮蛋
＊削水果用刀的窍门
＊切鸡肉的窍门
＊剁肉不粘刀的窍门
P173 ＊切生鱼的窍门
＊切鱼片的窍门
＊切蔬菜的窍门
＊巧切白煮蛋3法
P174 ＊切番茄的窍门
＊切三明治的窍门
＊切好菜不变色的窍门
＊巧切柠檬
＊巧切黏性食物
P175 ＊巧切干辣椒
＊巧切生姜大蒜
＊切熟肉的窍门
P176 美味制造
＊西瓜皮制菜技巧
＊使用鲜橘皮的技巧
＊巧增苹果美味的技巧
＊巧去水果的涩味
P177 ＊烹调菜肴配料的技巧
＊炒菜巧调味的技巧
＊巧炒菜含铁高的技巧
P178 ＊炒菜清除毒素的技巧
＊合理配食吸收铁质的技巧
＊煮蔬菜保营养的技巧
＊烹饪菜肴用水的技巧
＊炒绿叶菜的技巧
＊炒豌豆的技巧
P179 ＊掌握火候的技巧
＊炸茄盒的技巧
＊炒菜的技巧
P180 ＊炒菜减少维生素流失的技巧
＊如何使菜脆嫩可口的技巧
＊掌握炒菜科学程序的技巧
P181 ＊去萝卜异味的技巧
＊使火腿可口的技巧
＊炒芦笋的技巧
＊炒菠菜的技巧
P182 ＊炒青椒的技巧
＊去野菜涩味技巧
＊炒瓜菜的技巧
＊速制鸡蛋羹技巧
P183 ＊炒蛋的窍门
＊炒鸡蛋的技巧
＊腌蛋的技巧
＊去鸡蛋异味的技巧
P184 ＊煮鸡蛋的技巧
＊煮茶蛋的技巧
＊煎荷包蛋的技巧
＊自制多味蛋羹的技巧
P185 ＊去皮蛋异味的技巧
＊煮肉的技巧
＊肉片炒嫩的技巧
P186 ＊去肥肉腻味的技巧
＊酒浸肉鲜嫩的技巧
＊猪肉挂浆配比的窍门
＊去猪肉异味的技巧
P187 ＊去肉的血腥味的技巧
＊山楂片炖肉技巧
＊炖猪肉的技巧
＊炸猪排的技巧
P188 ＊煮骨头使骨髓不流的技巧
＊去猪肚异味技巧
＊炖肉用水很重要
＊做咕肉的技巧
P189 ＊将牛肉炒得鲜嫩的技巧
＊炖羊肉的技巧
＊炖鹅肉的技巧
P190 ＊炒肉片的技巧
＊羊肉除膻的小技巧
＊煮牛肉易熟易烂的技巧
＊巧煮羊肉味道鲜美的技巧
P191 ＊炖牛肉的技巧

＊炒牛肉的技巧
＊去狗肉膻味的技巧
P192 ＊烧牛肉味更鲜美的技巧
＊除鸡肉腥味技巧
＊去野味腥涩味的技巧
P193 ＊除鱼异味的技巧
＊加萝卜羊肉味道更纯正
＊煮鲜鱼不腥的技巧
P194 ＊煮鱼不碎的技巧
＊炸鱼的技巧
＊去鱼胆苦味的技巧
＊糖醋烧鱼的技巧
＊煮鱼酥软可口的技巧
P195 ＊除虾腥味的技巧
＊蒸鱼的技巧
＊烧鱼不粘锅的技巧
P196 ＊酒醋渍鱼香味浓的技巧
＊去鱼腥味的技巧
＊蒸鱼味美的技巧
P197 ＊虾仁上浆的技巧
＊炒虾仁的技巧
＊炒虾的技巧
＊去河鱼土腥味的技巧
P198 ＊蒸螃蟹不掉脚的技巧
＊增鱼虾美味技巧
＊不同水温做不同汤料的技巧
＊做汤团的技巧
＊熬汤的技巧
P199 ＊做汤的技巧
＊煮老汤的技巧
＊煲汤巧用水技巧
＊汤中盐放多的补救技巧
P200 ＊炖骨头汤很容易
＊排骨汤放醋味道鲜
＊炖鸡汤的技巧
＊速制绿豆汤
＊绿豆汤香爽可口
＊奶油味蛋汤的制作技巧
P201 ＊肉汤放芹菜叶技巧
＊煮鱼汤鲜味技巧
＊咸汤淡化的技巧
＊做鱼丸鲜汤的技巧
P202 ＊焖饭好吃的技巧
＊加酒炒米饭技巧
＊煮米饭的窍门
P203 ＊煮饭营养高技巧
＊煮饭不粘锅
＊做盖饭的技巧
P204 ＊巧煮米饭味道香
＊做八宝饭的技巧
P205 ＊做糯米饭的技巧
＊做粽子的技巧
P206 ＊煮米粥清香的技巧
＊巧煮玉米粥
＊煮米粥质量高的技巧
＊做腊八粥的技巧
P207 ＊巧去米饭煳味
＊粗粮细做的技巧
P208 ＊制作面皮的技巧
＊做烩面的技巧
＊炸春卷的技巧
P209 ＊怎样做薄饼
＊怎样做馅饼
P210 ＊做水饺皮的技巧
＊拌饺子馅的窍门
＊做打卤面的技巧
P211 ＊做水饺的技巧
＊煮饺子的技巧
P212 ＊做馄饨的技巧
＊煮馄饨的技巧
＊做肉丸子的技巧
P213 ＊酱油再烹调中的使用技巧
＊干面包回软的技巧
＊制辣椒油的技巧
P214 ＊做绿豆糕的技巧
＊使啤酒幽香的技巧
＊煮豆浆的窍门
P215 ＊煮海带脆嫩的技巧
＊煮咸肉的技巧
＊煮牛奶营养不流失的技巧
＊用高压锅和微波炉炒花生的技巧
＊使绿豆不生虫的技巧
P216 ＊使海带柔软可口的技巧
＊煮面条掌握火候的技巧
＊蒸馒头碱大了的补救方法
＊用电饭锅保温的技巧
P217 ＊蒸馒头的技巧
＊甜食增甜味技巧

＊巧去咖啡异味
＊腌辣椒的技巧
P218 ＊自制家用调味品的技巧
＊自制香辣酱的技巧
＊制作花椒盐技巧
＊用葱须的技巧
P219 ＊家常常用配料的使用技巧
P220 ＊自制消夏冷食的技巧
P221 ＊煮火腿的技巧
＊去猴头蘑苦味的技巧
＊煮牛奶味道浓的技巧
＊煮银耳的技巧
＊煮火腿易烂的技巧
＊煮干枣的技巧
＊咸菜防虫的技巧
＊炒菜盐放多的补救技巧
P222 ＊使油变香的窍门
＊家庭自制橘皮酱的技巧
＊5种家常调味汁的自制技巧
P223 ＊去酱菜咸味的技巧
＊使腌菜脆嫩的技巧
＊使酸辣椒味道更鲜辣的技巧
＊和芝麻酱的技巧
P224 ＊煮玉米的技巧
＊煮咖啡的技巧
＊煮海带易烂的技巧
＊煮莲子的技巧
＊醋在烹调中的使用技巧
＊煮火腿味道鲜美的技巧
P225 ＊掌握调味步骤的技巧
＊增蒜泥香味技巧
＊使醋变香的技巧
＊放盐看火候的技巧
P226 ＊制菜放碱的技巧
＊炒栗子的技巧
＊使泡菜色鲜味美的技巧
＊煮黑枣的技巧
＊巧去芥末辣味
＊去洋葱味的技巧
P227 ＊制作糊、浆都用哪些原料
＊炸有哪几种方法
P228 ＊勾芡作用有哪些
＊炝拌菜用料很广泛
P229 ＊挂霜与拔丝有何区别
＊烧分为哪几种
＊什么叫卤，其制法与特点是什么
P230 ＊加热前调味的作用
＊为什么炖肉时要放蔬菜
＊加热中调味很重要
P231 烹调小技法
P231 ＊鲜鱿鱼的制作方法
P232 ＊酥卤鲫鱼的制作方法
P233 ＊酱汁什锦白菜的制作方法
P234 ＊卤味猴头蘑的制作方法
P235 ＊麻仁卤香菇的制作方法
P236 ＊素鸡豆腐的制作方法
P237 ＊毛豆的制作方法
P238 ＊肉末泡菜的制作方法
P239 ＊泡青豌豆的制作方法
P240 ＊五鲜泡菜的制作方法
P241 ＊泡苦瓜的制作方法
P242 ＊醋渍番茄的制作方法
P243 ＊香乳黄瓜的制作方法
P244 ＊糟香番茄的制作方法
P245 ＊泡辣豇豆的制作方法
P246 ＊泡红腰豆的制作方法

PART 6
健康源于厨房

P248 吃的健康才是真的健康
＊芦笋能化解肾结石
＊煲汤不是时间越长越好
＊黄绿色蔬菜能防胰腺癌
P249 ＊碱性食品能提高智商
＊提倡冬吃萝卜夏吃姜
＊吃洋葱能强壮骨骼
＊蛋白质食用过多对健

康无益
P250 *水果也不要多吃
*早餐也要吃蔬菜
P251 *吃南瓜能防动脉硬化
*小米是理想的营养食品
*多吃菠菜能健脑明目
P252 *豆腐渣可减肥又防结肠癌
*身体发热不宜吃鸡蛋
P253 *怎样吃饭有益于身体健康
*鱼头是补脑的最佳食品
*吃猪蹄能美容
P254 *吃葡萄别吐葡萄皮
*儿童健脑要多吃以下食物
*米糠油是最理想的保健油
P255 *这些食物可预防冠心病
*营养过剩危害多
P256 *母乳是婴儿最理想的乳品
*多吃海带好处多
*常饮葡萄汁可减少血栓塞
P257 *山羊奶的营养价值高
*吃豆腐配海带好处多
*吃粗米能延年益寿
P258 *生食花生米能治胃酸过多
*常吃豆豉能降低血糖
*饮水减肥效果好
*苦味蔬菜有医疗保健作用
P259 *细嚼生萝卜能防癌
*老年人宜吃带馅食品
*青色番茄不能吃
P260 *晚餐应偏素食
*不能吃有烟烧烤
*熬骨汤宜用压力锅
*常吃番茄可防治冠心病
P261 *小米和牛奶有益睡眠
*番茄皮不能吃
*黄豆芽还是短的好
P262 *吃皮蛋为什么要放姜醋汁
*空腹不宜饮酒
*以茶代酒不可取
*不要喝过热的浓茶
P263 *喝酒无菜更伤肝
*喝茶有利健康
P264 *清晨要喝冷开水
*喝酸奶能治睡眠不好
*解酒应该吃些什么
P265 *晚上喝奶好
*饮茶能防辐射
P266 *牛奶质量先看包装
*喝绿茶可降低胆固醇
P267 *喝绿茶可以减肥
*黄瓜苦味不用担心
*常饮胡萝卜汁能防病保健康
*鱼肉为什么味道鲜美
P268 *提倡冬吃萝卜夏吃姜
*叉烧肉怎样做才好吃
*什么蘑菇最鲜美
P269 *怎样吃猴头蘑
*怎样吃元蘑
*简单水发玉兰片
P270 *泡发蘑菇三步骤
*怎样吃口蘑
*怎样吃香菇
P271 *怎样吃茶树菇
*怎样吃松茸蘑
*怎样吃白灵菇
P272 *怎样吃鸡腿菇
*怎样吃薏苡米
*蒸馒头用酵母好
P273 *黑米煮粥最佳
*家常粉皮制作
P274 *香甜鲜嫩玉米粒
*怎样做好开花馒头
P275 烹调小技法
P275 *牛筋腊肉汤的制作方法
P276 *清炸黄油虾球制作方法
P277 *蟹肉瓜条的制作方法
P278 *鲜果松子鱼的制作方法
P279 *西兰花生鱼条的制作技巧
P280 *清炸黄油虾球制作方法
P281 *萝卜醋鱼的制作方法
P282 *雪菜炒猪肝的制作方法
P283 *板栗鸡煲的制作技巧
P284 *桂花排骨制作方法
P285 *炒青豆鸡丁的制作方法
P286 *玉竹凤爪汤的制作技巧
P287 *七彩冻鸭丝制作方法





Part 1

厨具，厨房中的必备品

CHUJU，CHUFANGZHONGDEBIBEIPIN



安全来自对厨具的精心挑选

选购厨具有方法

如何挑选油烟机

厨房难免有油烟污染，因此油烟机是家庭主妇的“好伴侣”。怎样选购抽油烟机呢？

根据需要和爱好购买。市场上出售的抽油烟机有单孔和双孔两种。有人认为双孔一定比单孔好，于是不管是否需要，一律购买双孔抽油烟机。其实，家庭炒菜，一般只用一个火点，单孔抽油烟机就足够了，单孔机价格也较便宜，吸力也大，所以适合于普通家庭使用。

看排风量大小。抽油烟机的排风量是其技术好坏的一个重要指标。一般来说排风量大些，抽烟效果好。但是如果抽风量过大，也会影响灶具正常散发热量。较适宜的抽风量应在6立方米/每分钟以上，10立方米/每分钟以下。

选购抽油烟机时可将电源接通，开启机器，此时扇叶应迅速而平稳地启动，机器运转过程中不应有撞击边壁的现象。当机器开至最大档位时，噪声也不得高于70分贝。各个按键应开、关，转换自如。



如何挑选微波炉

微波炉可分为普及式和电脑控制式两大类。普及式微波炉的控制装置一般有定时器、功能选择器、火力选择器等，它结构简单，使用方便，维修容易，价格便宜，适宜于食品烹调、加热、解冻等。电脑控制式微波炉，采用微电脑控制，将烹调程序、加热功率、时间、温度等储存在微电脑的记忆系统中，故其自动程度高，只要按动按键，就能自动完成烹调工作。但这种炉子价格较贵。家用微波炉一般选购750~1000瓦，就能满足烹调需要。

在选购时，应注意：

看外观。外观表面颜色应均匀一致，漆层附着力好，硬度高，光亮，无掉漆、划伤等现象。外观形状、箱体外壳和内壁，应无裂痕和变形。炉门与炉腔的接触部位应平整无凹凸痕。炉门开关应灵活自如，门封严密。



听噪声。微波炉正常工作时，除风机和转盘电机的运转声、变压器轻微地振动声外，不应有其他的噪声。在通电检查时，把炉门关好，从门缝处观察炉灯的光线，门缝应不透光。

试加热。可放1杯水，接通电源，按微波炉功率的大小，应在2~5分钟内加热至沸腾。

如何挑选电磁炉

电磁炉功率越大，但电能消耗也大。对于三口之家，购买800瓦的电磁炉就能满足要求。

检测主要功能。当把铁质器皿放在电磁炉上打开开关后，器皿底部在几秒钟就会有热感。电磁炉在工作时，炉内除了有降温风扇的正常声响外，电磁炉内的线圈等部位不应有震荡声响。

自动保护。自动保护对电磁炉很重要，测试方法是在电磁炉正在工作的状态下移走锅具，或在炉面上放置铁汤勺等不应加热物，按说明书的检测时间要求，观察自动保护是否能安全报警或自动切断电源。

检查紧固状况。在电磁炉不工作的情况下，把电磁炉翻过来晃动，风扇的扇叶与轴、轴与轴承间应无间隙、不松动；通电以后，电动机应无明显的噪声或摩擦声，扇叶的转动应平稳、无摇摆旋转等现象。



检查炉面外观。外观应平整和无损伤，如炉面有凸凹或某一侧倾斜，会影响热效率的正常产生；电磁炉炉面、侧面、底部等处，不可有碰伤或擦伤。

温馨提示

在选购厨房用品的时候，一定要注意质量，不要因为价格原因忽视厨房用品的质量。



如何挑选燃气灶

挑选燃气灶的时候应注意以下几点：

选择不锈钢面的燃气灶，并要求提供不锈钢厚度参数，不锈钢面越厚越好。

炉头，一定要选纯铜材料。

热流量越高越好，一般在3.6～4.2之间，有的标得高一些，却未必能达到。

自动熄火保护，重视安全。

选购铝制品的窍门

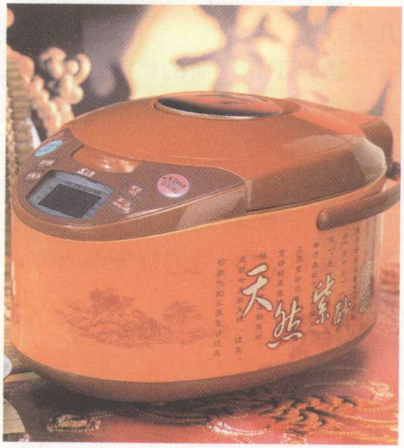
选购铝锅，应看锅盖与锅体接触是否严密。

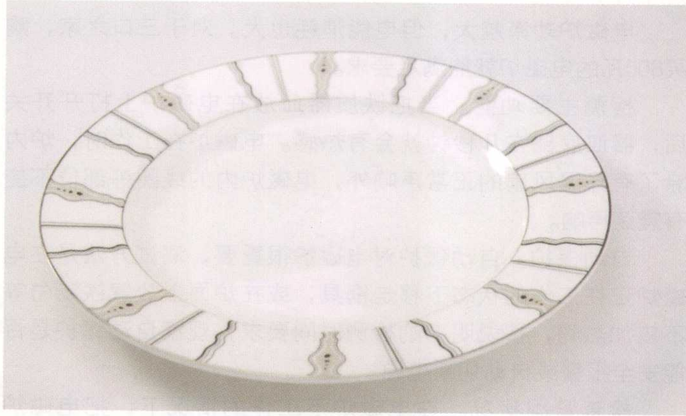
选购铝锅，应检查锅耳与锅体铆接是否牢固，如铆钉有凹缩现象，说明没铆住。选购饭铲、饭勺时，最好选铲头与铲把、勺头与勺把都是铝制并连成一体的，这种结构的使用寿命长。



如何挑选电饭煲

电饭煲选购时要关注内胆，内胆是电饭煲直接接触米饭的部分，因此不同材料和结构的内胆对米饭营养价值的影响各不同。不粘涂层能确保做饭时饭不焦，又营养又不浪费，双硬质氧化层则有利于长期安全使用。





陶瓷餐具的挑选方法

选购陶瓷餐具应注意以下几点：

1 看质量：质量好的陶瓷餐具其表面外观光洁如玉，胎型平稳周整，色彩和谐光亮。

2 听声音：用手指轻弹瓷器，能发出清脆的叮当声，说明坯胎细密、烧结好。

3 选规格：24头餐具、54头餐具，碗、盆、盘及各种小杂件规格齐全，摆置美观，很适合家庭宴请之用。由1个圆盘和6个扇形盘组合而成的餐盘也很受青睐。

选购玻璃餐具的窍门

选购时应注意形状规范、尺寸合适、图案清晰、色彩调和，有必要薄厚不匀等现象。



如何选择不粘锅

挑选时，应注意观察不粘锅的表面质量。表面应光滑，色泽一致，无气泡，不脱落，无脏物、裂纹和爆点等明显缺陷。

不粘锅外表面应光滑，色泽均匀，无脱落等缺陷。不粘锅手柄应牢固。

砧板的选择

看整个砧板是否完整，厚薄是否一致，是否有裂缝。

看年轮，一般是以年轮圆正，纹路清晰而细密的为好。

看木节，如果有木节，则要看是否与木质紧密相连。如木质与木节有明显的接痕或裂缝，则不宜选购。



挑选不锈钢器皿有诀窍

用手指甲轻轻地在不锈钢器皿的边缘滑动。滑动的时候感觉很光滑有声音，说明边没有毛刺。或者用丝线沿着边缘滑动，要求不挂丝。

器皿表面要没有磕碰、划伤的痕迹，也没有砂眼。

有些不锈钢器皿表面有圆圈的花纹图案，所以挑选时要选择纹路清晰鲜明的。

把锅把、锅盖的帽，摇动一下，是否有松动不牢的现象。

挑选时，要观察一下器皿的几何图形，是不是对称、规则。

如果符合以上几点，这样的不锈钢器皿质量就比较好了。



榨汁机的选购方法

选择榨汁机时要看看内胆的是否好，还有就是是否便于清洗，操作是不是方便顺手，再来就是会不会容易生锈。榨汁效果是衡量榨汁机质量好坏的重要因素，好的榨汁机应该榨汁干净彻底，果渣中所含的水分少。



如何正确挑选砂锅

首先看陶质，好的砂锅陶质非常细，而且导热性好。

其次看结构，好的沙锅摆正后非常地平整，没有突出的砂粒，锅盖能紧紧地扣盖。

还有就是，买的时候把水放满，具体看看哪里有没有漏洞。最后，新买的沙锅内壁粘有许多砂粒，需要用小刷子把它刷掉，以免掉在饭菜里面不干净。

茶具选购的窍门

茶具以陶瓷杯最好，白瓷杯次之，玻璃杯再次，搪瓷杯较差，塑料杯、保温杯最差。

重于品尝清茶香味者，宜选用有盖的陶瓷、瓷茶具；喜欢欣赏名茶汤色、芽叶美姿者，可选用玻璃杯。搪瓷杯泡茶效果较差，不宜招待客人；保温杯使茶汤泛黄，香气沉闷；塑料杯会产生异味，一般都不宜用来沏茶。



使用得当才能方便快捷

厨具使用有方法



如何使用不粘锅

不能放在旺火上干烧。否则会导致锅底涂层使用寿命缩短。

火头逐步升温。如用武火，应先用文火预热。用木铲等非金属非硬锐锅铲。无论炒菜、炒年糕、煎鱼都不粘底，所以无须用铲子铲锅底。用筷子也能烧菜。用毕，应让锅体降温后再清洗，清洗时，一般采用海绵或丝瓤。每次洗涤后，可在锅内涂适量食油。

菜刀的使用方法

切菜应备2把菜刀，一把用来切原料，一把用来砍骨头。做到砍刀不细切，切刀不粗砍。

菜刀沾水容易生锈，切番茄等酸性食品，菜刀更易生锈。如果菜刀用后在淘米水中浸泡几分钟，就不会生锈了。使用菜刀后，尤其是切过盐腌食品后要擦洗干净。长期不用可涂些食油。

夏季防生锈，用后擦干，用干净软布包裹好，放在干燥通风处，刀一旦生锈要及时擦掉。

使用菜刀用力不宜过猛或左右扭动，如需切砍时，可用刀刃的后1／3处。

菜刀不宜放在火炉等高温处，以免退火。此外，刀不宜常磨，不宜太钝，也不宜太锋利。

挑选菜刀的小方法

家庭使用适合于手感轻一点儿的三号刀。

刀面不能有凹凸不平，刀面要光滑。要注意刀的薄厚，从刀刃到刀背是从薄到厚，刀面前部到刀柄处也是从薄到厚，这样到使用时轻快、省力。检查木把是否牢固，有无裂缝。



怎样安装抽油烟机的最佳方法

抽油烟机排油烟效果的好坏，关键是抽油烟机的安装位置，一般规定是不碰头、不烘烤，安装高度适当，只有这样才可使油烟源趋近有效空间。首先，应尽量在两面靠墙的位置安装，并封住与墙之间的间隙，用软布塞住或糊上均可。其次，在无墙面处加300毫米左右的延长挡板，这种挡板最好采用透光材料。经如此处理，抽油烟机下方就形成了聚拢罩，油烟即可强化集中，抽油烟效率可成倍提高。

抽油烟机最佳高度，用蒸气做试验即可知道，只有气体飘进距中轮轴下端的中心，才能形成一定的流向和流速而被排出，如果远于这个范围就不会向叶轮流动而飘向别处。用户据此试验就可找准抽油烟机最佳安装高度。



用微波炉的窍门

炉门要轻开轻关，以保证炉门与炉体之间的严密接触，千万不要碰撞炉门，炉门损坏有泄漏微波的危险。

食品容器不能使用金属、搪瓷制品，任何金属、搪瓷导电物品都不能放入炉内作搁架、搁网。因为金属对微波有反射作用。微波炉炉腔本身就是一个微波谐振腔，金属的反射会破坏微波的谐振，降低加热效率且使炉腔内各部分加热不均匀。此外，微波与金属接触会产生火花，发生危险。严重时，炉内的金属物会形成高频短路，使磁控管损坏。

微波炉使用时不能靠近强磁材料或带有磁场的家用电器，因为外来磁场会干扰炉内磁场的均匀分布状态，使微波炉加热效率下降。

没有放进食物前，请不要启动微波炉，以免空载运行有损磁控管。

微波炉工作时，不要把脸贴近炉门上的玻璃观察窗进行观察，家长应提醒孩子因为眼睛对微波辐射最敏感，易受伤害。

不可过度烘烤食品，以免食品过热而起火。万一炉内食品起火，请勿打开炉门，而应立即切断电源，火会自行熄灭。

瓶子或密封的容器放入微波炉之前，须先拿开盖子，剪开密封的容器，否则可能因空气膨胀而产生爆裂。带壳的生蛋及有硬质外壳的仪器也会引起爆裂，要带壳加热，须在加热前开个裂缝。

从微波炉中取出烹饪过的食品的容器时要注意，避免烫手。虽然微波炉中容器本身不会被加热，但是食品经过加热后，热量会传到容器上，所以容器也会随着变热，尤其是烹饪时间较长时。

定期检查炉门、门框和各个部件，如有松脱或损坏应立即修理以免微波泄漏。

不同产地、不同牌子的微波炉，即使微波输出功率相同，实际加热能力也可能有所不同，所以在烹饪时，要留意加热时间的准确性，并根据实际加热能力对加热时间予以修正。

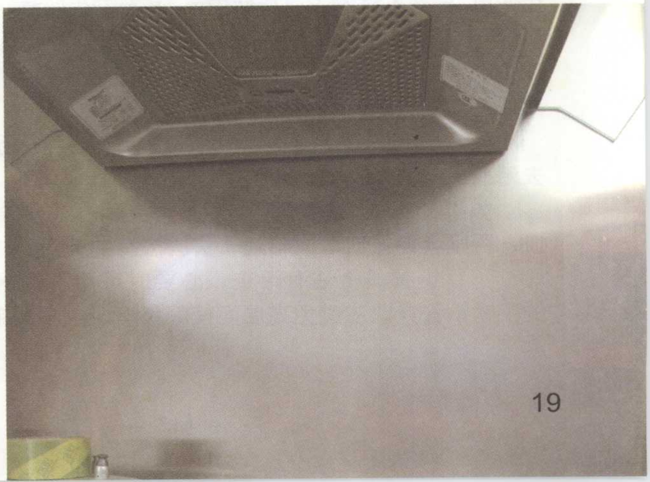
经常保持炉门密封垫以及炉门内外表面的清洁，防止油腻、脏物或溅污等积存，以免引起微波从炉门泄漏。此外，当炉门与炉体之间夹有或塞有食物时，请勿启动微波炉。

转盘在烹饪完毕后，勿立刻冲洗，以免爆裂。因为微波炉虽不会对玻璃转盘加热，但食品的热量会传至转盘上。

抽油烟机使用的小诀窍

抽油烟机在使用之前，先用泡软的肥皂在容易脏的部位涂上一层，然后稍晾一会儿即可使用。日久需洗时，只要用湿布一擦即净，然后再涂些肥皂膜即可。

厨房里的抽油烟机顶部容易受落下的灰尘、油污污染，清洗起来很不方便，可取一旧挂历比着顶部大小，剪成不同形状的纸块，平铺在顶部，接缝处可用胶条粘住，待使用三五个月后再换一块，既方便又免除了清洗之苦。





绞肉机的使用方法

绞肉机又称“碎肉机”，主要功能是将整块的原料加工成细粒。一般绞肉机都配有大、中、小孔板，可以根据需要选用。操作时开启电源，把事先改切成长条形的肉放入(一次不能太多)下肉口，螺杆便把肉料输送到切肉刀处切碎，从出肉孔板中挤出。绞肉机除了用于绞肉，还可以绞红苕、大蒜、豆瓣、辣椒。如果在出肉孔处安装特制的漏斗，可以用来灌香肠。



使用砂锅的诀窍

砂锅最麻烦的事就是漏水和炸裂，采用如下方法可以避免这些意外:

新买来的砂锅有许多沙眼，会漏水或漏油。预防的办法是在使用前先用米汤刷洗一下，再装上米汤在火上煮半小时。

砂锅防漏另有一法是先用生猪油擦锅里面，再用锅炼猪油。

要防止砂锅炸裂，在用砂锅时要放足水量，不可干烧，中途需加水时。应加温水，也不宜做一些汤汁少的菜肴。

砂锅对温差变化适应能力较差，突然受冷受热容易破损。所以用砂锅时加热要慢，砂锅上炉后开始火要小，逐步升温，如煮粥饭之类的食物时，要勤搅动，以免粘锅，如需要用油脂炒菜时，可先在铁、铝锅中炒好后再倒入砂锅烹调。这样做可以防止砂锅炸裂。

使用不锈钢器皿



使用前，可在器皿的表面涂上一层薄薄的植物油，用火烘干。这样，使用起来既容易清洗，又可以延长使用寿命。

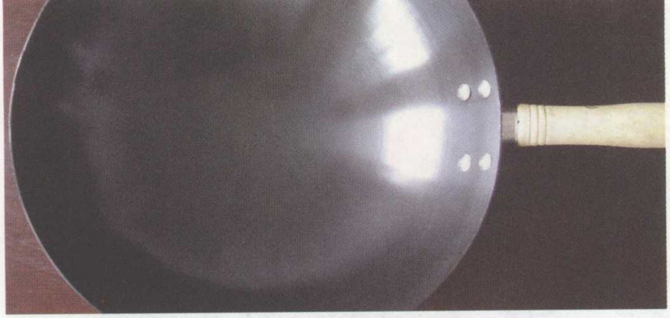
使用后，立即用温水洗涤，以免油渍、酱油、醋、番茄汁等物质和餐具表面发生作用，导致不锈钢表面黯然失色，甚至产生凹痕。

不锈钢器皿清洗后，外表的水迹要擦干。因为在加热的时候，特别在煤球炉上使用时，燃烧时产生的二氧化硫遇水后会产生亚硫酸和硫酸，这会影响器皿的使用寿命。

不锈钢器皿使用一段时间后，表面会有一层雾一样的膜，可用软布蘸上去污粉或洗洁精擦洗，可恢复光亮。

如果外面被烟熏黑，也可以用上述办法清除。不能长时间浸洗不锈钢器皿，否则会使器皿表面暗淡，失去应有的光泽。

不锈钢餐具上沾有污迹，必要时可用不锈钢蜡涂在斑迹上擦净。有胶柄的不锈钢餐具，应避免高温而使颜色暗淡。不锈钢餐具应避免与尖硬物碰撞。



使用铁锅的窍门

新铁锅烹调时，往往产生令人不快的铁腥味遇到这种情，可取一块番薯皮放锅里煮一会儿，可去铁腥味，再洗净即可。

新铁锅买回来之后，可用松枝点燃熏烤锅底，使锅底被松炭小颗粒覆盖，这样可减缓氧化进程而防止起层剥落，也可用1:1的水泥和油漆(任何一种油漆均可)，拌为糊状涂抹锅底一两次，待水泥干后也可防锈。碱性环境下铁锅不易生锈，平日可用些碱水洗锅。新买来的铁锅表面有一层黑污和锈迹，比较粗糙，去除方法是把锅烧热，加入食醋，煮沸后用力刷洗，待醋变浓黑后倒掉，仅复洗几次，用清水刷洗干净即可，也可在锅中加几匙食盐，炒黄后用来擦锅，擦净后放些茶叶和水煮一下，倒掉茶水，用水冲净再煮饭就不会发黑变色了。新锅边沿的毛刺、粗糙处，可用砂布或砂轮打磨一下，以免割手。

铁锅烹调有腥味的食物，如鱼、虾等，易使锅染上腥味，此时可用白酒涂擦一下，或用茶叶加点儿水略煮，也可用茶叶和萝卜放锅里煮，腥味即除。



使用电烤箱的正确方法

使用电烤箱应注意以下几点：

新购的电烤箱，应先检查电热元件、螺丝等是否松动，绝缘性能是否良好，各个旋钮是否灵活，附件是否齐全，额定电压应与使用电压相同。安装使用前要装好专用电源插座并接好地线，以确保使用安全。放置电烤箱的地面应平整，并且要远离煤气罐和易燃物品。

高压锅使用诀窍

使用高压锅，需注意以下几点：

焖煮食物连同水，不可超过总容量4/5。

加盖前，排气孔、安全阀座下孔洞应无残留物。

加盖时，上下两手柄必须完全重合。

限压阀扣上阀座，必须在蒸气从泄压孔中排出之后。当限压阀发出较大嘶嘶声时，要立即改用小火。

发现安全塞有排气现象，应立即将高压锅移离火源。

离火后，不可立即开盖，如急于开盖，可用冷水冲锅盖，使高压锅内气压降低。

老化的安全塞应及时更换。使用中的限压阀上不能放任何重物。用毕，要全面、彻底洗净、擦干，将锅盖反置于锅体上。



温馨提示

高压锅作为压力容器，在使用8年后，已经接近安全压力限度，继续使用极易发生爆锅现象，所以高压锅最高使用年限为8年。

分离玻璃杯方法

当两只以上的玻璃杯重叠而难以分开时，可在顶端的杯子里倒半杯冷水，然后一起慢慢地放入70℃左右的水中，不要让水渗入顶端的杯内，稍浸片刻，杯子会自然松开。



冰箱使用小窍门

食品在放入冰箱之前，最好将其密封起来，防止与其他食品串味。



使用电子打火灶的窍门

使用电子打火开关时，应该先将其转到位，然后再转动打火，操作不要太快太猛，否则燃气会因尚未通过点火道而不易点燃。

打火器打不着火，一般是由油污染电极所致。

可以用软布擦去污物，或将电极距离扳近，如仍打不出火，则说明需要更换打火器中的压电陶瓷了。出现回火，应立即关掉开关，稍等一下再重薪打火。若仍有回火现象，则应检查燃烧器上的扇形孔中心是否对准了喷嘴。

微波炉加热食品的窍门

微波炉所需的加热时间很短，熟食可放入微波炉中加热1～2分钟再食。食物一再加热会使其丧失水分，每次应吃多少，加热多少。如一份菜中午和晚上都要吃，可一分为二在进食前热一热。

有些食品，如烧麦、包子、面包、蛋糕等，多次加热会发干，在加热时最好用专用保鲜膜或盖上盖子，既可防止水分蒸发，还可缩短加热时间。包食品时不易包紧，要留有透气口，或在保鲜膜上刺孔疏气。盖子须有疏气孔，若无疏气孔则不可盖严。加热数量很多时，最好在加热中途搅拌一下，才能加热均匀。蔬菜类在加热时，不要加盖或包保鲜膜，可以防止变黄。

牛奶在加热时，宜把牛奶倒入广口杯中。若要把整瓶牛奶放入炉中加热，必须拿掉盖子，并用铝箔将上部的1/3包住，以免上部先干而下部未烧开。袋装奶不能连袋加热，一定要倒入广口杯或瓷碗中加热。

拼盘加热时，将肉类及蔬菜的厚实部分置于盘子靠边缘部位，将易于加热的部分置于盘中心部位，以免加热不匀。每次加热一份，避免重叠放置。放入前可用保鲜膜封罩，然后开机加热。当盛盘中心部位温热时，应立即关机停止加热。

对较薄的熟肉片加热效果最好。先在肉片上涂上点调料、肉汤。用保鲜膜封盖容器以保持加热时内部的热气。薄肉片加热1分钟即可。视肉片厚度可酌量延长加热时间。

如何挑选高压锅

选购高压锅应注意以下几点：

表面应光滑明亮。

胶木手柄应坚固，上下手柄对齐，不松动。

安全阀内的顶针一定要能盖严锅盖气孔管上的气孔；安全阀上的气孔必须光滑通畅。

易溶阀上的螺帽应拧动灵活。



橱柜的使用方法

橱柜是指搁放锅、碗、盘、盏，存放原辅材料、半成品的专用柜。有落地立式柜，也有壁挂横式柜。柜内有多层搁板，门为左右滑门，有的门装有纱窗。过去制作橱柜用木材，现在多用不锈钢。

温馨提示 WENXIN TISHI

橱柜的环保程度会直接影响人体健康，低质橱柜的板材环保性能压达标，释放有害气体。所以用喷漆冒充烤漆，以三聚氰氨板冒充防火板的现象要分清。



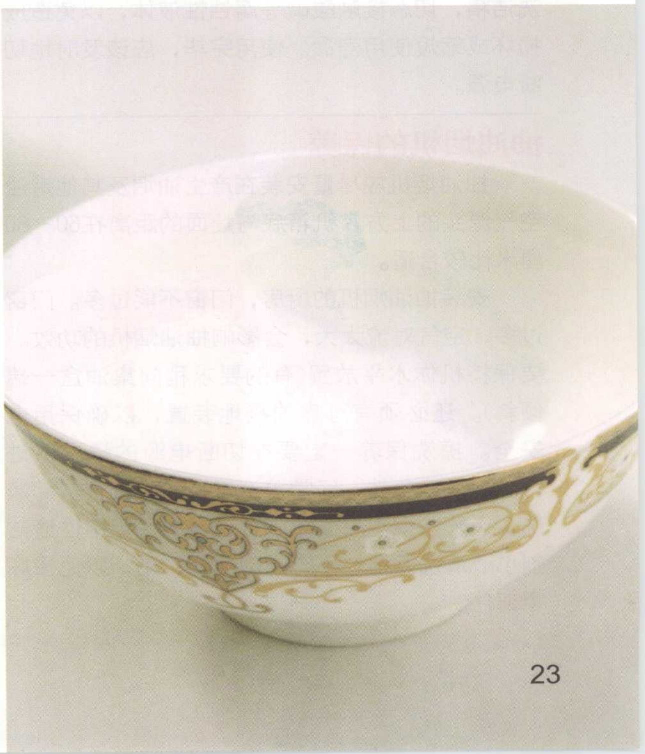
紫砂茶具的使用窍门

新紫砂茶具应先用很细的铁砂皮轻轻打磨1遍，并用清水洗净，然后放在饭锅内蒸1~2次，使其光洁、美观。泡茶前，应先用沸水冲浇茶具内外，然后放入茶叶冲泡，可使茶味浓郁。

使用陶瓷餐具的窍门

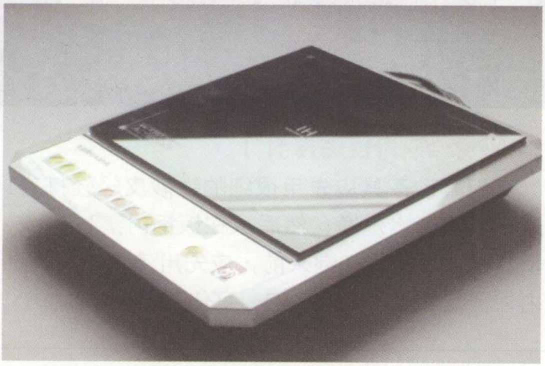
新买的陶瓷餐具应先放在盐水中煮一下，使用时才不易破裂。

陶瓷餐具在使用时，要避免与硬物撞击。



保养得好才会更长久

保养厨具小方法



电磁炉的保养

电磁炉的加热板，要防止尖硬物体碰撞。万一加热板面受损，要立即断电，以防水渗入灶内，发生短路或触电。电磁炉清洗要用肥皂水或洗洁精，切忌接触酸碱等腐蚀性液体，以免造成损坏或缩短使用寿命。使用完毕，应该及时地切断电源。

抽油烟机的保养

抽油烟机应尽量安装在产生油烟及其他污浊空气源头的上方，机箱底与灶面的距离在60～80厘米比较合适。

安装抽油烟机的厨房，门窗不能过多。门窗过多，空气对流太大，会影响抽油烟机的功效。要保持机体水平放置(有的要求稍向集油盒一端倾斜)。还必须有可靠的接地装置，以确保用电安全。擦洗保养一定要在切断电源的情况下进行。视环境条件，经常擦洗机身。如进行拆卸清洗，必须按说明书的要求，对零部件用中性清洁剂小心清洗擦拭，不得用硬器刮、削，以免损坏零部件。

豆浆机用后的保养

豆浆机洗刷时，只能用水流、清洁刷冲刷机头下半部黏附的豆浆，切勿将机头浸泡水中或水流冲洗机头上半部分，机头上部和电源插座部分，严禁入水。清洁后置于室内通风干燥处，不宜受阳光直接照射，以免塑料件褪色。



塑料砧板的清洗方法

平时可以用海绵布蘸取中性的洗涤剂来刷洗砧板。使用一段时间的塑料砧板，常会因为食物残渣未清洗干净或是放置在潮湿不通风的地方，导致砧板变色发黑。此时可以用稀释十倍的漂白水湿敷在砧板上，20分钟后再以一般清洗程序处理。





工作台面的保养

原则上工作台面不应作为切菜台，金属刀具会在任何材质的台面上留下滑痕。工作台面的清洗可用和复合材质同样的清理方法。

请勿将炊具直接从灶火置于工作台面上，应使用防护垫。高温炊具在台面会留下暂时痕迹，请用中性清洁剂清洗，不要用去污粉。

保养不锈钢餐具的窍门

不锈钢餐具在使用后，必须揩干并放在干燥的地方，若长期不用，还应抹上食用油，以防锈蚀。



防止玻璃器皿炸裂的窍门

玻璃器皿在使用前应先放在冷水中逐渐加热煮沸一下，再自然冷却。这样可以消除因退火不好而产生的内应力，以免炸裂。

水槽的保养

使用中性清洁剂，以棉布洗刷为好。

不锈钢水槽如有水斑时，可以用去污粉或菜瓜布刷洗。

结晶石水槽要避免重击或尖锐物弄伤表面。

WENXIN 温馨提示 TISHI

选择水槽时：首先要先考虑深度，其次，是大小；最后，底部是否有防潮措施。







不粘锅的保养

使用后须待温度稍降，再用清水洗涤，不能立即用冷水清洗。遇上顽固污迹，可以用热水加上洗洁精，以海绵清洗，切勿以粗糙的砂布或金属球大力擦洗。





燃气灶的保养

在燃气灶使用过程中必须打开窗户或换气扇以保持室内空气的流通。在使用过程中，请不要用手接触灶具台面，以防烫伤。长时间不使用燃气灶，务必取出干电池，同时还要定期换干电池。最重要的是橡胶管使用时间不得超过18个月。

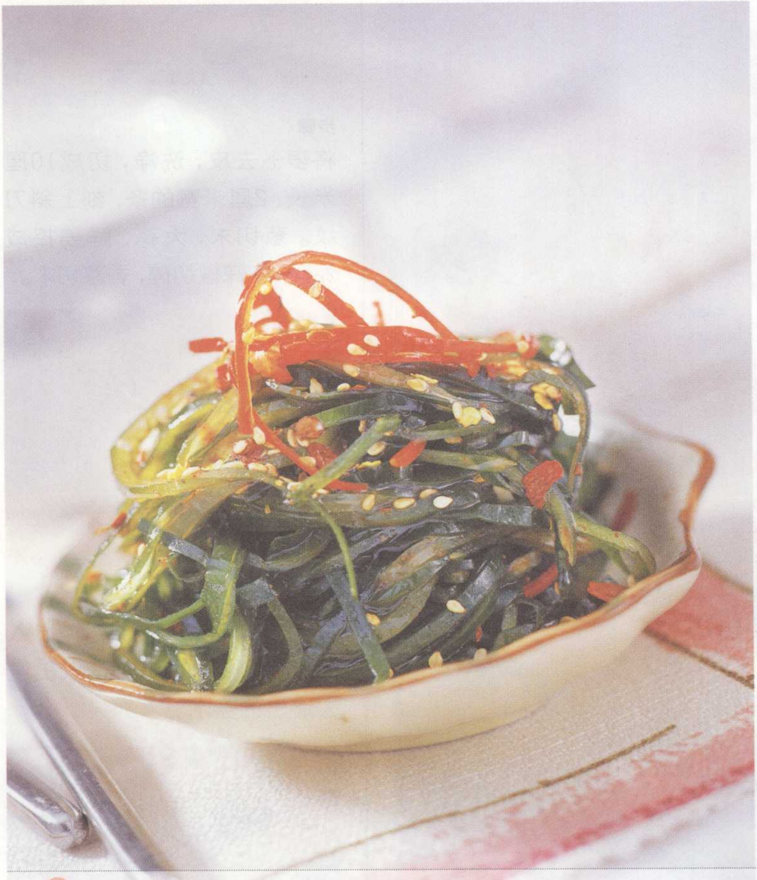
刀具的清洁

刀具使用后用温水加清洁剂先简单地清洁，然后再涂上防锈的物质如植物油来保养清洁刀子。



简单操作即学即会

烹调小技法



腌海带丝的制作方法



步骤1

将2片海带叠在一起卷成卷，再顶切成细丝，用清水投洗干净，沥干。



步骤2

锅内放入清水烧沸，放入海带丝焯2~3分钟，再将青、红辣椒丝放里焯一下，一起捞出投净。

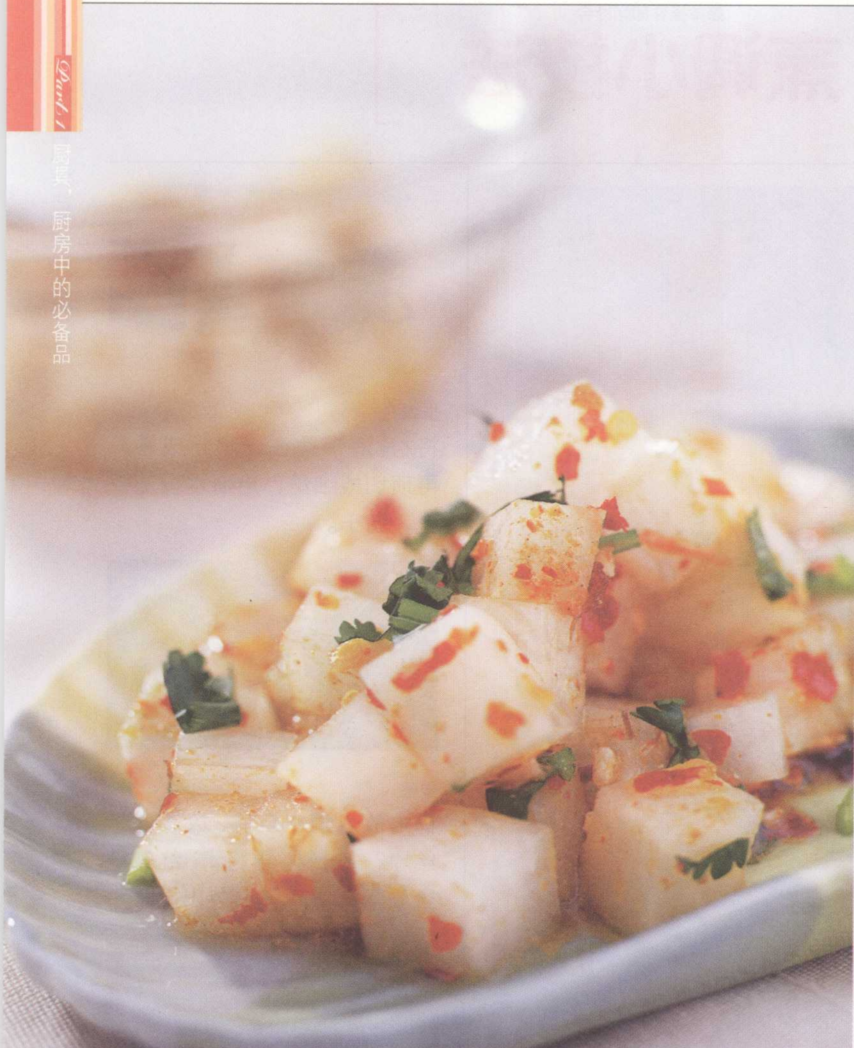


步骤3

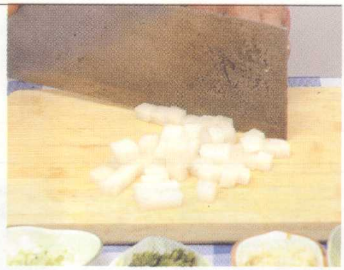
将海带和青、红辣椒丝装容器中，加各种调味料拌均，腌2小时即可食用。

DIY小提示

海带要经泡发、焯烫，切的粗细要均匀；要现腌现食，不宜久存。



怪味萝卜制作方法



步骤1

将萝卜去皮，洗净，切成10厘米长、2厘米宽的条，刻上斜刀纹。葱切末，大蒜、鲜姜捣成泥，干红辣椒切碎，香菜切末。



步骤2

将萝卜条装入容器中，加入400克盐腌渍24小时，取出压去渗出的盐水。



步骤3

将萝卜装入坛中，加入250克盐及葱、姜、蒜、辣椒、香菜、甘草粉、五香粉拌均，加盖密封，腌4天即可食用。

DIY小提示 (XIAOTISHI)

萝卜块要成正方形，大小均匀。第一次盐腌后要挤净渗出的水分。



DIY小提示

制作酸辣黄瓜条时一定要注意配料的量，要根据自己的口味适量加入。

酸辣黄瓜条制作方法







步骤1

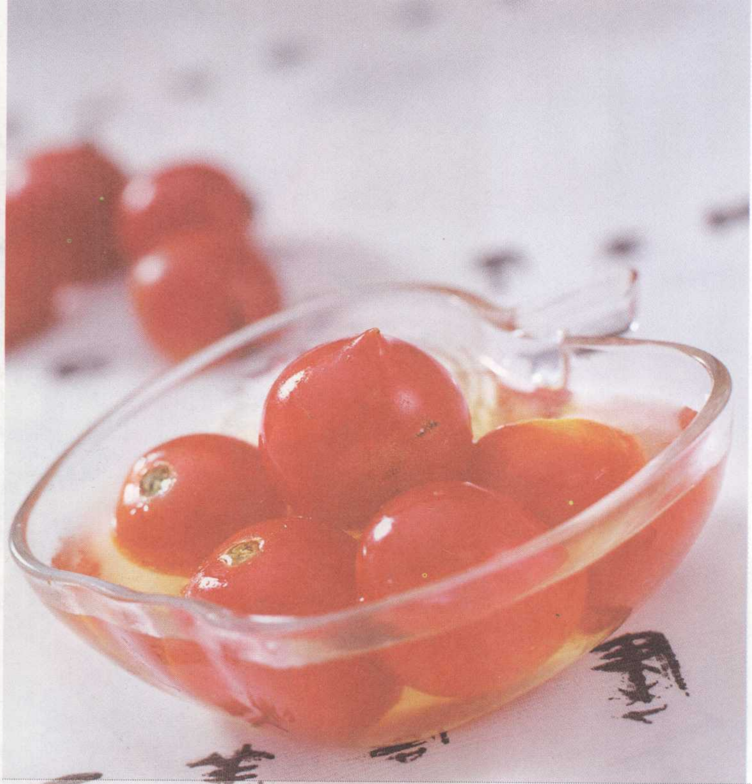
黄瓜洗净，切成长方条，装大盆内，一层黄瓜撒一层精盐，腌渍24小时，取出后装布袋内压去渗出的水分。

步骤2

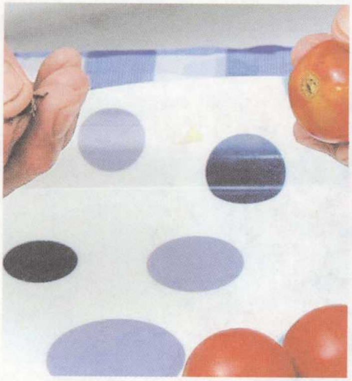
锅内放油烧至七八成热，将花椒、大料放里炸出香味，去掉花椒、大料，即成调料油。干红辣椒用水洗干净，切成细丝。

步骤3

调料油放锅内，加酱油、醋、红辣椒丝、白糖等调料，烧沸，离火，晾凉，即成腌渍调味汁。黄瓜条装坛，倒调味汁，腌渍3天即可。

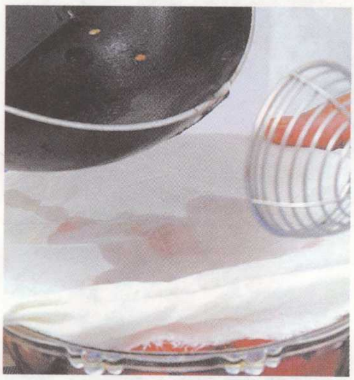


多味小番茄的制作方法



步骤1

将番茄去蒂，洗净，放入沸水锅中焯烫1分钟，捞出投凉，沥干水分；将香菜、芹菜洗净后，切成碎末。



步骤2

香菜、芹菜与辣椒粉、丁香粉、香叶粉一起倒锅内，加水、白糖、果酸、味精、辣根，烧沸后煮30分钟，捞出，过滤，冷却。

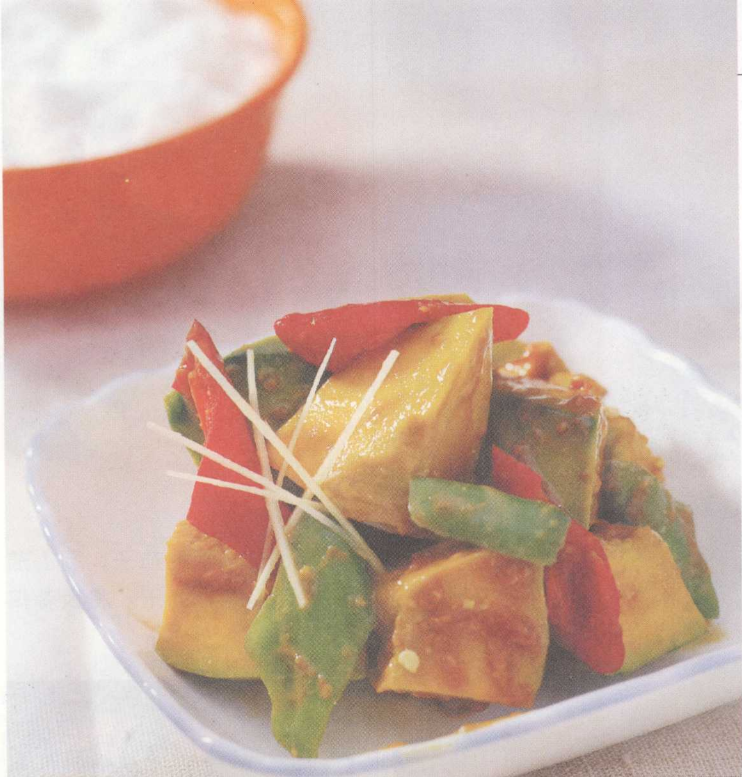


步骤3

将番茄装入坛内，倒入调味汤料，置于阴凉处，腌渍24小时即可食用。

DIY小提示

煮番茄时注意火不要太旺，时间不宜长，防止破裂。



酱南瓜的制作方法



步骤1

将南瓜去皮、瓤，用竹签戳若干个小孔，切成10厘米长、6厘米宽的长方形块。

DIY小提示

制作酸辣黄瓜条时一定要注意配料的量，要根据自己的口味适量加入。







步骤2

将白矾用清水融化溶于盆中，放南瓜浸泡1小时，然后浸泡充分，捞出清水中浸泡半个小时，中间换2~3次水，泡去矾水中的涩味。

步骤3

将盐水、食盐、白酒、红糖放入缸中，再放入干红辣椒和香料包，然后将南瓜捞出，沥净水，装入缸中腌渍7天。

步骤4

将腌过的南瓜捞出，沥净盐水，倒掉缸内盐卤，擦干，倒入沥干的南瓜，加入甜面酱拌匀盖好缸盖，腌渍10天即可食用。



蒜茄子的制作方法



步骤1

挑选表皮光滑的茄子，剥去茄子裤，洗净，沥干。将大蒜捣成蒜泥。



步骤2

将茄子摆入蒸屉内，上火蒸约20分钟，取出晾凉。



步骤3

将蒸好的茄子每个都顺长掰一长口，抹上适量盐，再抹上蒜泥，将口合起摆放在坛内，腌渍10天即可食用。食用时撕成条，拌适量辣椒油。

DIY小提示

原料要选择籽少的嫩茄子或小茄包。要把茄子蒸透，但不要过火。

酱小土豆的制作方法



DIY小提示

原料要选择个头匀的，酱汁色泽要重一些，酱汁不宜太浓，存放时间不宜太长。







步骤1

选个头大小相等的小土豆，用清水浸泡后刷洗干净，沥干。

步骤2

锅内倒入酱油，加入鸡精、味精、精盐烧开，放入小土豆，烧开后转小火，待小土豆熟透时，用淀粉勾芡，倒出用原汁浸泡。

步骤3

食用时取出部分切成小块装盘。

糟腌玉米笋的制作方法





步骤1

将玉米笋切成条(小的不切)，放入鲜汤锅内，加入15克盐煮至入味，捞出后晾凉。



步骤2

香糟内加入100克黄酒和适量清水浸泡2小时，然后过滤成香糟汁，再加入35克精盐和白糖烧开，冷却。

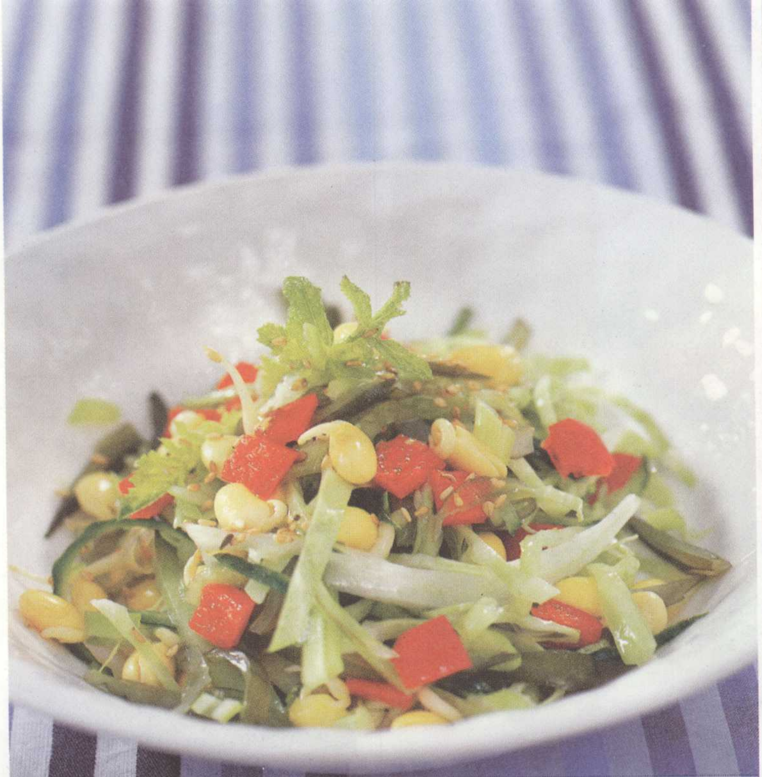


步骤3

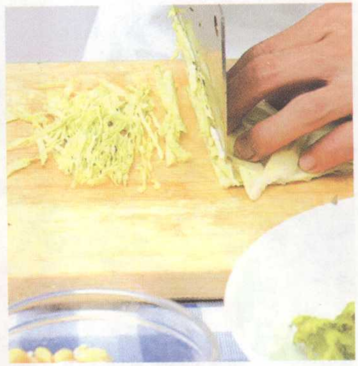
将玉米笋装入容器中，加入香糟汁浸泡2小时即可食用。

DIY小提示

用此法可腌制冬笋、青笋、鲜藕等。用糟汁浸泡的时间越长越好。

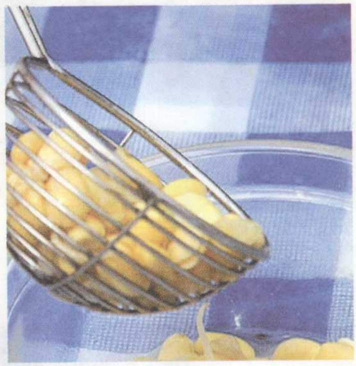


多味什锦菜的制作方法



步骤1

黄瓜洗净，切成粗丝，加上精盐腌15分钟，取出挤去水分；将大头菜洗净，切成细丝，加上精盐腌20分钟，取出挤去水分；将雪里蕻洗净，切成小丁。



步骤2

将黄豆用温水浸泡2小时，再放入水锅内煮熟捞出；海带洗净切成细丝，放入水锅内焯一下捞出，投凉。

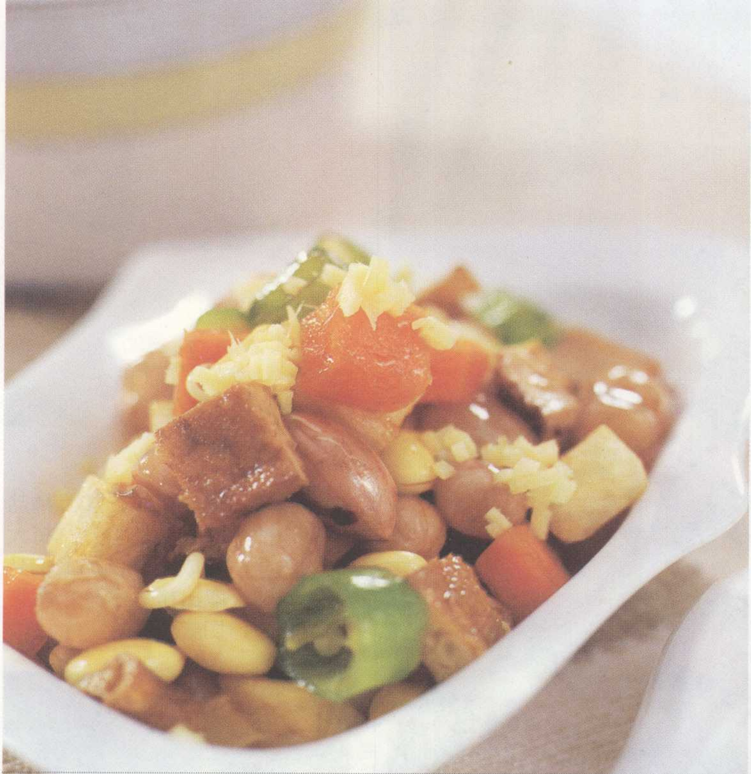


步骤3

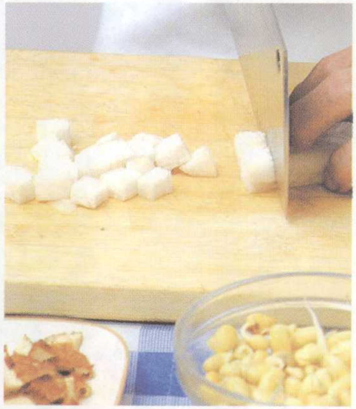
将黄瓜、大头菜、黄豆、雪里蕻、海带装入盆内，加上精盐、味精、醋、花椒油、葱花搅拌均匀后即可食用。

DIY小提示 DIY XIAOTISHI

原料种类可根据条件增减。每次腌制量不宜太多，现制现食较好。

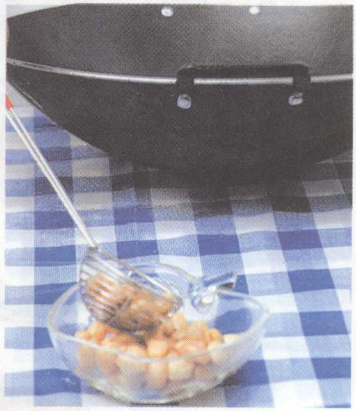


五香什锦丁的烹调技巧



步骤1

将胡萝卜、白萝卜去皮洗净，切成方丁，香干也切成方丁，生姜切成末。



步骤2

将黄豆、花生米分别放入水锅内煮熟，捞出控干水分。



步骤3

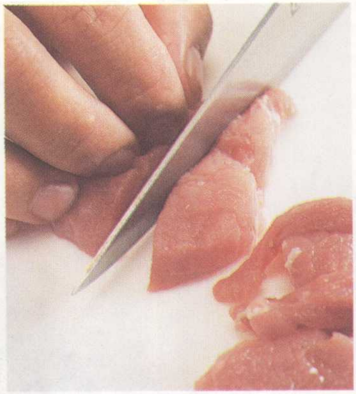
将胡萝卜、白萝卜、黄豆、花生米装入坛内，加上香干、精盐、大料、酱油、生姜拌均，腌渍30天后即可。

DIY小提示

原料也可酌加芹菜、熟芝麻等。腌制时间宜长；放低温处保存。

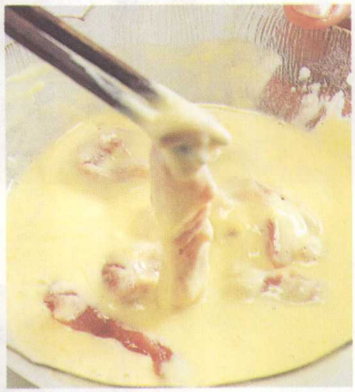
糖醋里脊制作方法





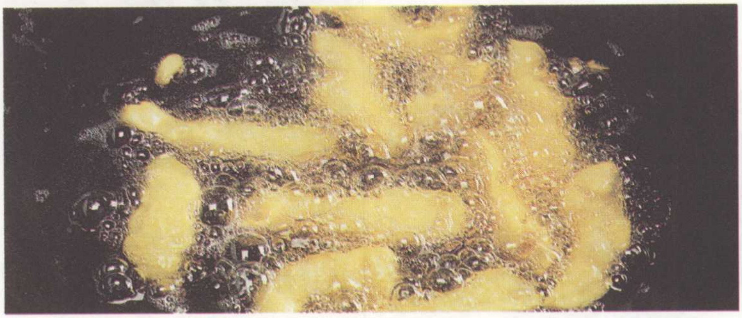
步骤1

里脊肉洗净，切成3.3厘米长、0.5厘米粗的长条，放在碗中，加适量精盐、味精、胡椒粉、米酒拌匀，腌渍5分钟。



步骤2

面粉加清水、鸡蛋和植物油调成面糊，放入腌好的里脊条搅拌均匀，让每根里脊条都均匀地沾裹上面糊。



步骤3

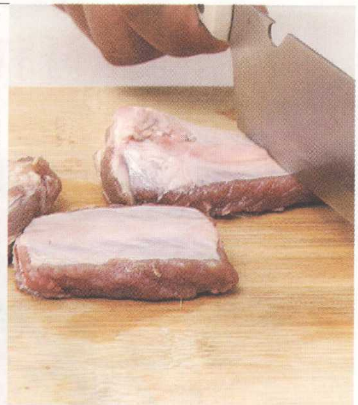
净锅加植物油，烧至五成熟时，放裹好面糊的里脊条，中火慢慢炸至肉熟，捞出控净油。倒出炸油，锅内留适量余油，入放入番茄酱、白糖、白醋、精盐及少量清水搅拌，加入炸好的里脊和青豆，大火快速颠炒几下，用湿淀粉勾芡，起锅前淋麻油，即可装盘。

DIY小提示

切里脊肉的时候要注意，不要太薄也不要太厚。



糖醋排骨的制作方法



步骤1

排骨洗净，剁成3厘米长的骨牌块，放入盆内，加适量盐水腌渍30分钟左右。



步骤2

锅内倒入油烧至五六成热，放入排骨浸炸片刻捞出。



步骤3

另取一锅入香油，放葱、姜末炝锅，速下排骨、开水、白糖、料酒，小火煨20分钟左右，待肉骨能分离，速下调料汁，淋入香油即成。

DIY小提示

煨制排骨时，可以加几片山楂。这样煨制的排骨不仅肉质酥烂，而且味道更佳。

苦瓜酿肉的制作方法



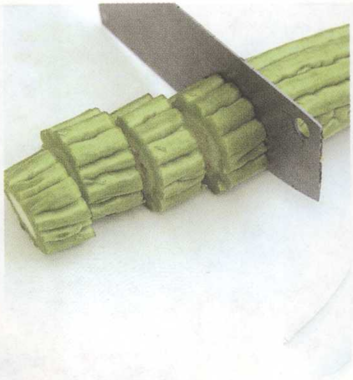
步骤4

炒锅上火，烧至七成热时，将苦瓜原样倒入锅中，烧开后用水淀粉勾芡，入味精，将苦瓜翻扣在盘中，淋汁，撒胡椒粉，淋上香油即可食用。



步骤3

炒锅内放入植物油，烧至六成热时入大蒜瓣炸一下捞出，油热下苦瓜，待炸至淡黄色时捞出。将炸好的大蒜瓣撒在上面，加酱油，上笼蒸熟。



步骤1

苦瓜洗净切成长段，去掉瓜瓤放入冷水锅中煮熟（去苦味），捞出投凉，沥去水分。

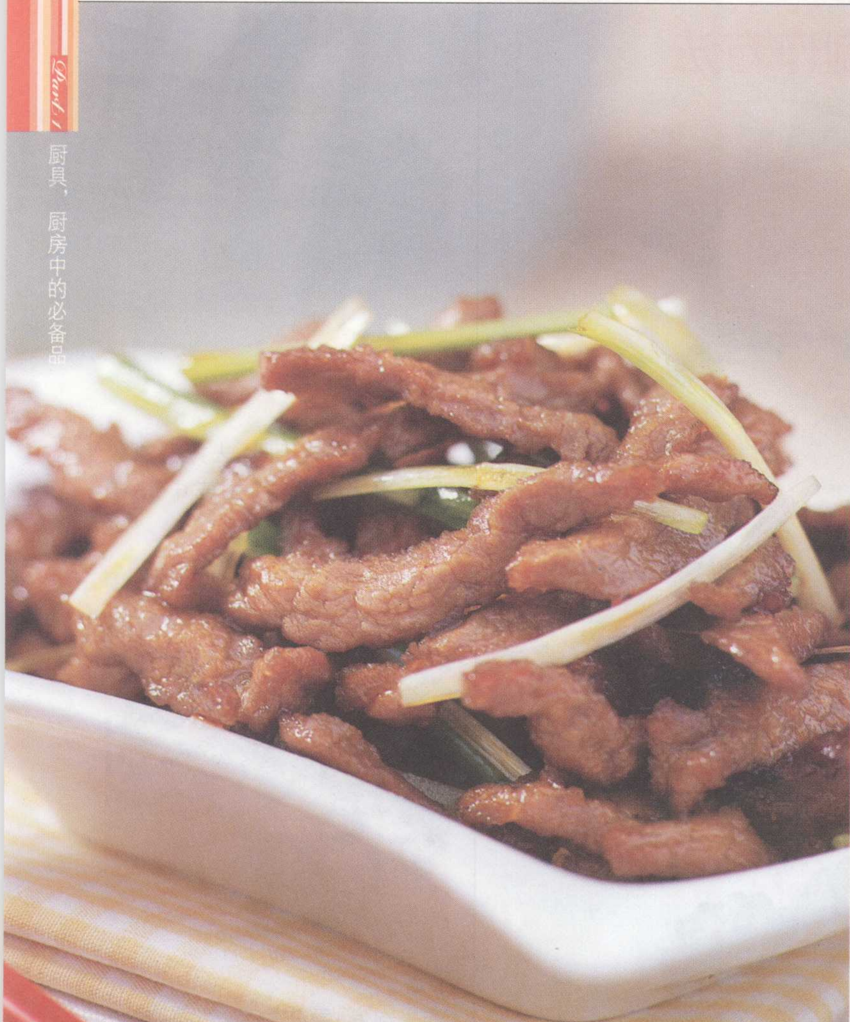


步骤2

海米泡发，香菇去蒂、洗净。猪肉剁成泥，香菇、海米切成米粒状，放碗中加鸡蛋清、面粉、精盐、淀粉一起调制成馅料，用馅料把每段苦瓜装满，两头用淀粉封口。

DIY小提示

火候适当，不要影响苦瓜的颜色。



干煸牛肉丝的制作方法



步骤1

牛肉洗净，去除筋膜，切成0.4厘米粗的丝，葱、姜去皮切丝，芹菜切丝，备用。炒锅内入油烧热，放入花椒，待油温升高花椒炸黄时，应立即捞出，擀碎后待用。





步骤2

锅中放入牛肉丝反复煸炒（掌握火候，不可太大或太小），待肉丝快炒至干时，加入葱、姜丝、豆瓣酱，炒片刻后，加辣椒粉再煸炒几下，加入全部调料，炒至肉丝成棕红色时，加入芹菜丝翻炒两下，出锅盛盘，撒上花椒粉即成。

DIY小提示

干煸牛肉丝以芹菜为配料，营养价值高，能补气健身。

清蒸羊肉的制作方法



DIY小提示

羊肉按照肉丝纹路斜切，目的便于加热和咀嚼。选择羊肉的部位应肥瘦相间，清蒸时肉片不调色，清汤原汁。







步骤1

羊肉切成方块，用水泡洗干净，入开水锅中，煮透捞出洗净，再放开水锅内，加葱、姜片、大料、花椒，煮透捞出晾凉。

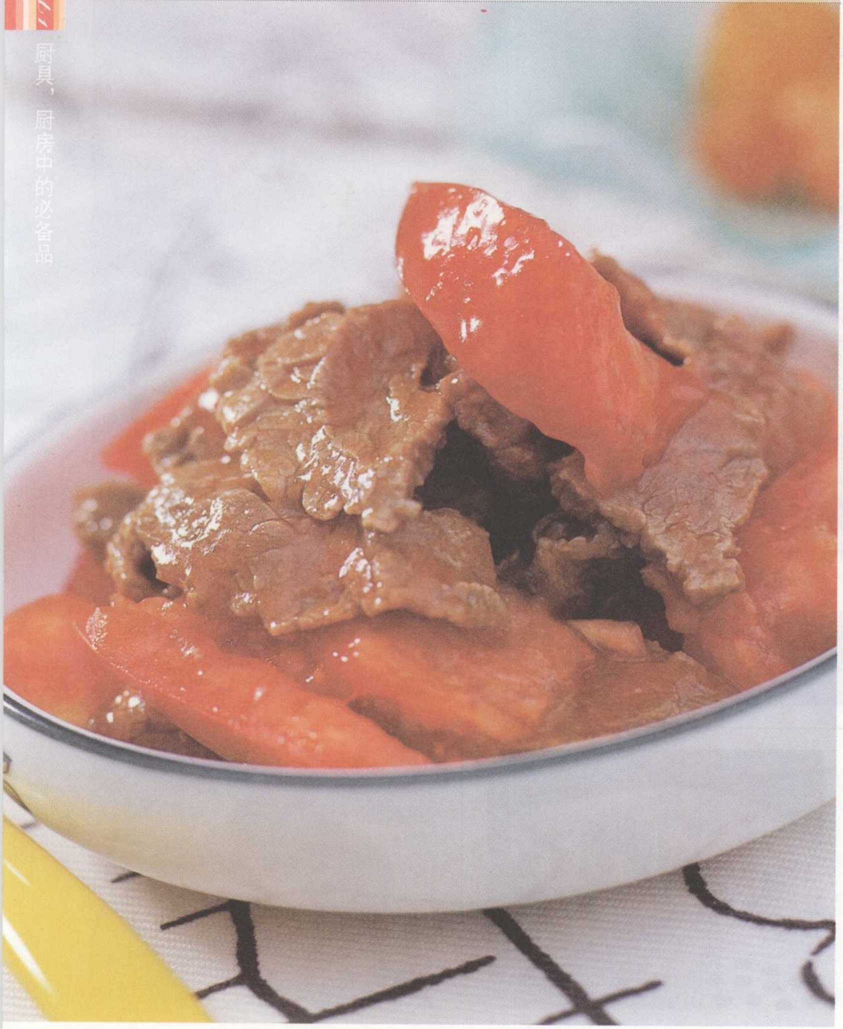
步骤2

熟羊肉去筋皮，切成薄片，码成梯形，垫入碗底，放少量葱、姜片，加鸡汤，上笼屉蒸15分钟。

步骤3

将蒸好的羊肉取出，去葱、姜片，汤沥入锅内，肉扣入汤盘，再将原汤加入调料，淋香油，浇在羊肉上即成。

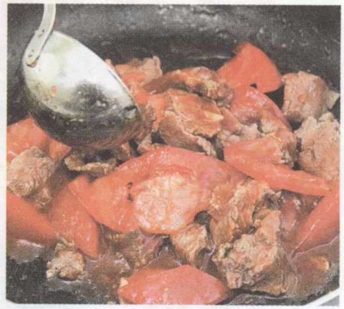
番茄烧牛肉的制作方法





步骤1

牛肉去筋皮，切成不规则的菱形块，用开水焯过；番茄洗净切块。





步骤2

炒锅上火放油烧热，入大料稍炸，再入葱、姜末煸出香味后，烹料酒，入酱油，再用清汤煮片刻后，捞出大料加入牛肉块（放中间），周围码放番茄，再加入各种调料，煨至主配料熟烂入味，汁收尽后，加水淀粉，再淋入香油，出锅盛入盘内。

DIY小提示

选用肥瘦相间的牛肉，如牛腩、牛后腿肉。切制时也要尽量按纹路切成菱形块。



Part 2

厨房天地你做主

CHUFANGTIANDINIZUOZHU





美食天堂要装扮漂亮

厨房靓丽要装饰

暖色调厨房设计

暖色调厨房选用橘黄、枫红、草绿等温暖的自然色为宜。暖色调比较适合面积较大的旧厨房。墙面最好选择橘黄、梨木色等；选择橄榄绿、草绿色的橱柜搭配比较合适；工作台用原木色、褐色大理石都可；灶具最好是岩石色的，茶具和其他用品最好用陶制的。另外，暖色调厨房还可以用装饰品来烘托气氛，南瓜灯等都是不错的选择。





厨房通风路线的设计

厨房是烹调场所，其通风路线是否畅通极为重要。一般厨房的通风有两条路线：一条是由门窗位置及室外环境等因素决定，厨房内的通风降温主要由这条路线的畅通来保证。另一条则是靠家用电器运转来进行，如在炉灶上方安装抽油烟机、换气扇，室内安装吊扇、台扇、壁扇等，它能迅速排除烹调时散发的气体、热量，使厨房空气新鲜并达到降温的目的。两条路线两个办法，可根据具体情况和季节的不同，使用一种办法或两种办法同时使用。

厨房的合理布局

为便于烹调和进餐，在布置厨房时，应注意其合理性。从平面看，要使厨房用具的摆放留有一定的活动余地并提高其使用效率；从立体看，使厨房内的用具通过相互搭配，给人以视觉上的艺术美感。在安放厨房用具时，既要考虑用具的使用方便、安全、舒适，又要注意使用具高低相接，大小相配，达到协调统一。

一般厨房功能的布局可分为：洗涤区(由水池、菜墩、配餐桌等组成)；烹调区(由餐桌、椅凳等组成)。但在总体安排时，要求留出合理的活动空间，并使空间有最大的利用率，即尽可能使这个活动区域与厨房用具的空间互相协调，相互借用，避免厨房用具布置后，出现不能使用的死角，尤其是面积较小的厨房，更应注意这一点，以免影响活动空间的利用。



厨房照明设计

一般家庭厨房可分为两种类型：一种专为食品烹调间；另一种是食品烹调间兼作就餐、会客室，因此，厨房照明设计应依据不同功能而有所区别。仅作烹调间的可采用直接照明(即将灯安装在房顶中央由灯光直接照射)或反射照明。特别是厨房较小及低矮的。应采用反射照明，也就是将灯安装在墙顶边，开灯后，灯光由房顶墙角面反射照明，可减少闷塞感并可得到较为柔和的光线，避免较强的阴影。如果厨房兼就餐、会客等一室多用的，那么照明就应综合细致地加以安排：在炉灶上方可采用直接照明和反射照明，而整个厨房则可采用全周照明(如较高的房间可用平顶吊灯，较低的房间用吸顶灯，还可采用壁灯等适当的装饰照明)，以增加室内的美感和艺术气氛。



温馨提示

厨房布局一般可分为一字型、T型、U型、L型、岛型等布置形式，但无论什么形式的布局，都应尽量遵循厨房工作的“三角原理”，即取物、清洗、烹调的工作路线流畅而不拥挤。



厨房的搭配

工作台选用白色大理石比较合适；水龙头、灶具等最好采用金属色，茶具和调料瓶之类最好都选用玻璃质地的，这样，厨房看上去会显得很有品位。

冷色调厨房设计

冷色调厨房常用白、灰、海军蓝等色进行搭配，一般说来，它比较适合窄小的长条厨房。因为冷色有扩充空间的感觉。

有一个小窍门，那就是如果用浅蓝、银色、白色等作为局部点缀，不会使你觉得厨房暗淡无光。冷色调厨房比较适合用海蓝色作为迎面墙，但面积不宜过大。



厨房花卉有助于心情

厨房绿化的盆花插花，要适当注意花卉色彩的变化与对比，以有助于增加食欲。但如果衰败、破旧甚至死亡的花木得不到及时的更换，那不仅起不到绿化美化室内环境的作用，而且还破坏了原有的意境，缺乏应有的情趣。



厨房花卉是健康的选择

烹饪过程产生的油烟中，除含有一氧化碳、二氧化碳和颗粒物外，还会有丙烯醛、环芳烃等有机物质逸出。其中丙烯醛会引发咽喉疼痛，眼睛干涩、乏力等症状。

过量的环芳烃会导致细胞突变，诱发癌症。让烹任者的身心更健康，厨房绿化迫在眉睫。在绿化艺术布置上可选择能净化空气，特别是对油烟、煤气等有抗性的植物，如冷水花、吊兰、红宝石、鸭跖草等布置在离煤气灶较远之处，或悬吊在没有油烟直熏的平顶上。

吊兰和绿萝都有较强的净化空气作用，还具有驱赶蚊虫的功效，是厨房植物的理想选择，也可以将它们摆放在冰箱上。

厨房空间的利用

在厨房的墙角，可用3根长木钉成简单的三角杂物架，将锅盆依次摆列，便于取放。

如有两米来宽的墙边可利用，则可在一块离地1米左右的案板上放一个花格壁橱，将常用炊事用品摆放在其上面。如在厨房顶部利用顶角空档设置吊柜，也可充分利用空间来储藏炊事用品。

同时也可购置折叠的餐桌椅，使用时展开，平时折叠，放在墙边，可充分利用有限的空间。



厨房中红、蓝两色使用

红色热烈、奔放的红色，无论怎样也掩藏不住张扬的热情，宽广的空间已被热烈的红色所浸染，犹如一朵娇艳的玫瑰正在盛开！现代的厨房需要跳出更加具有活力的色彩，强烈、大胆的个性，令你为之倾倒。

蓝色，如果渴望真正的宁静，那么就给厨具来一点蓝色。澄静、清澈的蓝色调，具有海天般宽阔的胸怀，自由地舒展疲惫的心灵。





厨房家具的最佳高度

桌子应以身体直立、两手掌平放于桌面不必弯腰或弯曲肘关节为佳，一般为75～80厘米高。

座椅椅面距地面高度应稍低于小腿长度，一般为42～45厘米高。

水池一般池口应高于桌面5厘米左右。水龙头一般应距地面90厘米左右。

煤气灶面应距地面约80厘米。

照明白炽灯的灯泡距桌面的距离标准为：60瓦为90~100厘米；40瓦为50厘米；15瓦为30厘米；日光灯距桌面的距离标准为：40瓦为150厘米；30瓦为140厘米；20瓦为110厘米。





心情愉悦的色彩搭配

厨房能够一眼看上去令人心情愉悦，操作方便，并且厨房的环境要能令人胃口大开。令人心情愉悦的秘诀是别忘记使用橘色、黄色等颜色。

厨房的花卉装饰

厨房是进行烹调等活动的场所，用花卉适当点缀可改变厨房单调乏味的形象，使人减轻疲劳，以轻松舒畅的心情进行家务劳动。

厨房风格的灯具搭配



现代感强的橱柜搭配金属色射灯比较好看，古典式厨房的灯应与天花板颜色相近；无论什么风格的厨房，灯都要选择简洁造型，玻璃、石材、铁艺等材质搭配瓷砖都不错。

厨房色彩

尽量用冷色调，而且要用偏浅色类的。由于厨房温度相对要热，所以，如果用温色调，会感到室温多了二三度的。

温馨提示

厨房的颜色搭配，首先，注意的是便于打扫；其次，要整洁干净；最后，协调的颜色会使厨房更显统一和谐。



餐桌上的花卉摆放

风信子的花语为“只要点燃生命之火，便可同享丰盛人生”。这话正好道出了风信子的芳容和内涵。如此俏皮的小花束，适合放在厨柜上或者餐桌上，别有一番生活情趣，而且还能起到一定的清新空气的作用。

花卉摆设要适当

厨房一般面积较小，且设有炊具、厨柜等，因此摆设布置宜简不宜繁，宜小不宜大。厨房温湿度变化较大，要选择一些适应性强的小型盆花，如三色堇等。





厨房绿饰有讲究

环境学的专家指出，在合适的房间摆放合适的植物，能让你的生活更加健康、愉快。室内绿化能反映主人的性格，能使人领会到绿色植物的季相变化，能调节室内温度、湿度，能净化空气。厨房绿饰的原则是“无花不行，花太多更不行”。

灯具的选择

厨房灯具不必要选择豪华型，但灯具的亮度一定要够，光线太昏暗的厨房会影响人的心情，饭菜的质量也会受到影响。



厨房物品要安全

煤气安全使用

装有煤气表、煤气管的厨房不能睡人。

不要让小孩玩弄煤气开关，以免弄坏或者忘记关闭。

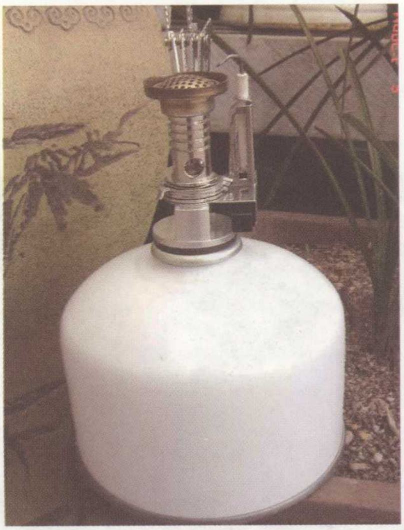
煤气燃烧时必须有人照看，以免汤水溢出熄灭火焰。

临睡前宜关掉煤气总开关。

煤气用具附近不能堆放废纸、塑料制品、汽油等易燃物品。

液化煤气管道附近嗅到类似汽油、油漆的气味，应立即检查。

煤气漏气，人切勿在室内逗留，严禁火种，不要开关电灯；室内有煤气味，应立即打开门窗，检查开关是否关闭，如已关闭，可能漏气，这时应立即通知煤气公司。



液化气燃气不畅的检修



拆下喷嘴和转芯，用酒精或油将转芯内孔清洗干净。

拆下减压阀，卸下灶具胶管，使胶管朝下，挖出残液。这样便会畅通。

要注意要先关闭阀门，为了确保您的人身安全，建议找专业人员进行检修。

煤气灶漏气鉴别的小窍门

先关闭灶上开关，再关气瓶角阀，1小时后，不开角阀，如能点燃炉灶，说明灶具漏气；如不能点燃，说明不漏气。可用毛笔蘸肥皂水涂在各接头处、开关及橡皮管连接处然后找出漏气的地方。



疏通液化气炉的窍门

液化气炉有时会因为灰尘或锅底的铁锈堵塞炉头的小孔而使火焰低弱，甚至灭火。遇此情况，可用打气筒来疏通修理。先把液化气瓶的角阀关严，将胶管从进气管上拔下来，把打气筒胶管前端的铁夹拆下来，使打气筒胶管口对准气炉进气弯管(注意不要漏气)，然后向液化气炉打气，直到畅通为止。

WENXIN 温馨提示 TISHI

盐布条治烟囱漏气。用盐水浸泡宽3厘米的布条片刻，将其裹绕在烟囱漏烟处。烟囱越热，布结得越紧，不会脱落。

家庭厨房灭火方法

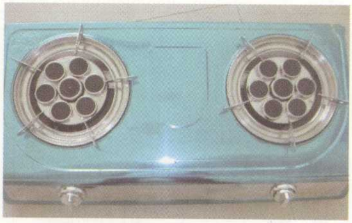
蔬菜灭火。油锅温度过高时，易引起油锅起火，此时可将备炒蔬菜倒入锅内，火随之会熄灭。使用这种方法要防止烫伤或油火溅出一定要注意安全。

锅盖灭火。当油面火焰不大、油面又没有油炸的食品时，可用锅盖将锅盖紧，一会儿就会自行熄灭。这是一种较理想的窒息灭火法。

油锅着火，千万不能用水灭。水遇油会将油爆溅出锅，使油火蔓延。干粉灭火。平时备1小袋(约500克)干粉灭火剂，放在厨房便于取用的地方。当煤气、天然气或液化石油气的总开关漏气着火时，迅速抓一把干粉灭火剂，对准起火点用力投，火就会熄灭，并及时关闭总开关。除气源总开关外，其他部位漏气起火时，应立即关闭总开关，火就会自行熄灭。灶具附近不要堆放可燃物品，防止因漏气起火引燃物品，酿成火灾。

液化气灶具的检漏

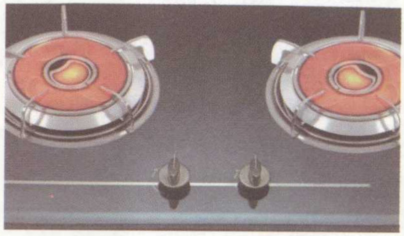
先关灶具的开关，后关气罐上的角阀。1小时后，不开角阀，只开灶具开关，同时点燃炉灶，能燃起一股火苗，说明灶具不漏气。



液化气灶具开关漏气修理

橡皮管与灶具开关接口处漏气，可将橡皮管插得更深并用细铁丝箍紧，或更换橡皮管。

灶具开关不严密漏气，可拧紧开关手柄上的小螺帽，或更换新的螺帽压紧弹簧。如仍无效，则应该送维修处修理。

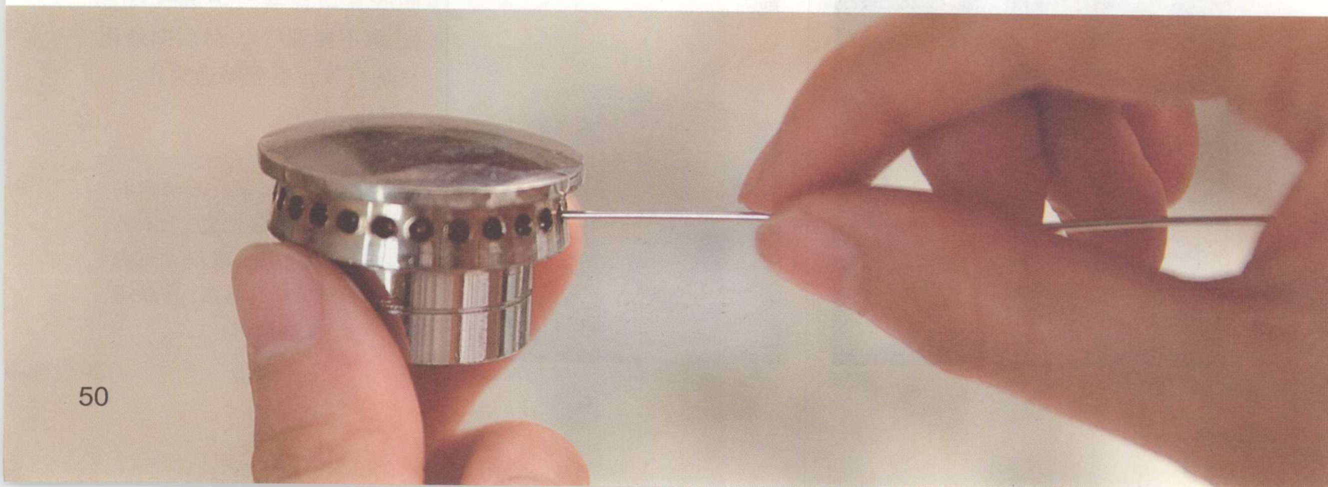


温馨提示

实用功能最强的厨房，虽然面积不大但是却“火力十足”，其中的电线、水管和煤气管道是您必须要注意的地方，如果有什么问题请专家人士，千万不要自己解决。

液化气灶具开关的疏通

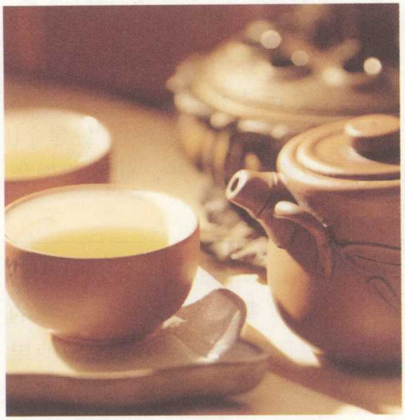
液化气灶具堵塞，应将角阀开关关闭，取下燃烧器，将开关拧至“开”的位置，用细铁丝来回疏通。如无效，则应拆下调压器，送维修处修理。



厨房收纳小诀窍

茶杯的收纳方法

茶杯应该和茶盘放在一起，但是为了节省空间，可以在碗柜的隔板下拧几个挂钩，将有把手的茶杯挂在挂钩上面，茶杯的下面可以摞放茶盘。





碗碟的收纳方法

一般家庭都会把碗碟摞放，其实那样并不卫生，而且拿取也不方便。只要买一个碗碟架，把躺着放的碗碟竖起来放就可以了。

冰箱门格里的收纳方法

将废弃的纸合或者是牛奶盒，剪成和冰箱格一样的高度，再把剪好的盒子放在冰箱门格里，既利用空间还不会弄脏冰箱的门格。



温馨提示

瓶瓶罐罐的放在厨房用起来很难拿取，最好选择合理地方装起来比较方便，还非常节省空间。

搁板的收纳作用

搁板能起到很强的收纳功能。像喝水的杯子，各种不锈钢的小锅，存放调味品的调料瓶，甚至可以放些相框、花瓶，只要喜欢，任何东西都可以放在上面。既省去其他的收纳空间，又调节了枯燥的厨房空间。



在餐桌的下面收纳杂物



吃饭时经常会用到的瓶器、调味料等等东西很杂乱，可以放在餐桌的下面。在餐桌的下面做一个隔板，隔板的高度以不碰到膝盖为佳。

厨房物品的使用频率



比如经常使用的碗盆放在低处，而一些不常用的盆、锅等放于另一个橱柜中，这样再也不用费劲地到处找盆子了。

厨房食谱的收纳方法



对于喜爱烹饪的人来说，可以用锅盖架支起菜谱，随时提醒自己需补充的食材，十分的方便。平常有搜集报章杂志食谱习惯的人，可随心所欲地更换每日的食谱，增加生活的乐趣。



冰箱空间大利用

我们平时用来整理图书的书挡其实放在冰箱里也是很好的帮手，两个书挡对着合起来正好是个U型，可以把空间隔开，使冰箱里能放更多的东西。

厨房清洁工具的收纳方法

将厨房清洁工具中不好看的小物件放在袋子里挂在橱柜门的里面，既简单又能使空间更整洁。

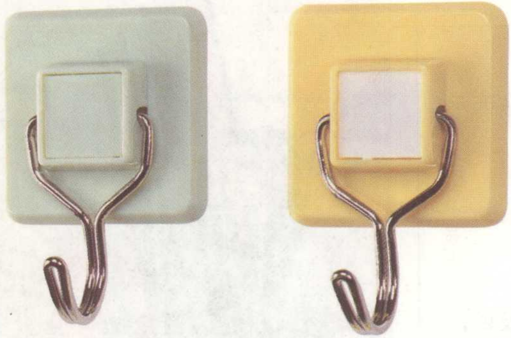
WENXIN 温馨提示 TISHI

分类清楚的调味瓶分隔架，让种类众多的调味料都能适得其所。注意在拿取时，是否顺手，才不会在做菜的时候感觉手忙脚乱。

明细收纳小储物格

把琳琅满目的调料收纳在整齐排列的抽屉式小储物格中，可以一目了然地找到所有的东西。再也不会因杂乱无章地放置，而遇到急用却找不到的尴尬。在装修厨房时提前做好规划，把收纳调料的格子直接设计在灶台两边。利用吊柜下方部分不太好规划的空间，设计上分类明确的格子，让橱柜也富于变化。



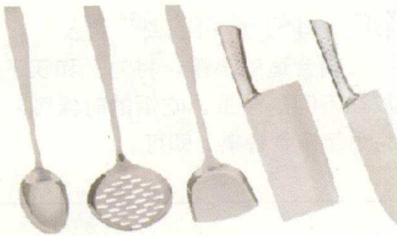


善用墙面挂件

金属挂件的出现在一定程度上可以帮你收纳零散的东西，在墙面上安装横杆、挂钩，以便放置可吊式物品和工具，特别是烹饪过程中常用的东西，如刀具、铲子、餐具等都挂起来，看起来整齐，用时拿取也会很方便。

厨房小工具的收纳方法

厨房小工具放在一起保管。如体积比较小的量匙、起瓶器等厨房小工具放在带盖子的箱子里一起保存，分开放的话不仅外观上不好看也会容易丢。



微波炉也是微波炉用具的收纳地

平时用于热饭、热牛奶的器皿在不用时就可以放在微波炉里，等用时拿出来就可以用，非常方便。





冰箱中蔬菜的收纳方法

冰箱里的蔬菜一多就会乱作一团，很难找。用牛奶盒收纳蔬菜就会大有改观。将多个牛奶盒剪成适合放在冰箱里的大盒，再将不同的蔬菜放在不同的牛奶盒里即可。

调料的收纳方法

分类清楚的调味瓶分隔架，让种类众多的调味料都能合理摆放。注意拿取时是否顺手，才不会在做菜的时候感觉手忙脚乱。



不要积累过多的物品

要学会放弃才能真正解决厨房里的凌乱，没用的东西尽量丢掉，这样厨房才会清清爽爽。

水槽下或柜门附近放置垃圾袋

在择菜、洗菜的时候最好在旁边放一个简易的垃圾袋，或者在水槽下面和柜门下方放垃圾袋。





筷子和勺子的收纳方法

用合适的小筐，将勺子和筷子分别放在不同的筐里，吃饭的时候可以直接将小筐拿到餐桌上即可。

厨房中的重点收纳

常下厨的人都知道，厨房中琐碎的事很多，不管是小的工具还是调料品等材料，都经常不好收拾。可以用大小不等的保险盒来收纳各种调味品，烦人的纸带和塑料带就可以下岗了。

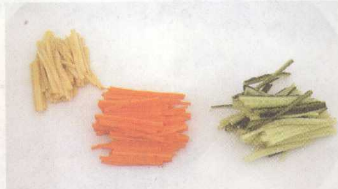


温馨提示

市场上的收纳盒很贵，其实可以用速溶咖啡的空瓶子装干货，因为速溶咖啡的瓶盖盖得很严，密封性很好，干货就不用怕潮了。



烹鸭拌三鲜的制作方法



步骤1
将烤鸭脯肉切成0.3厘米粗细的条。



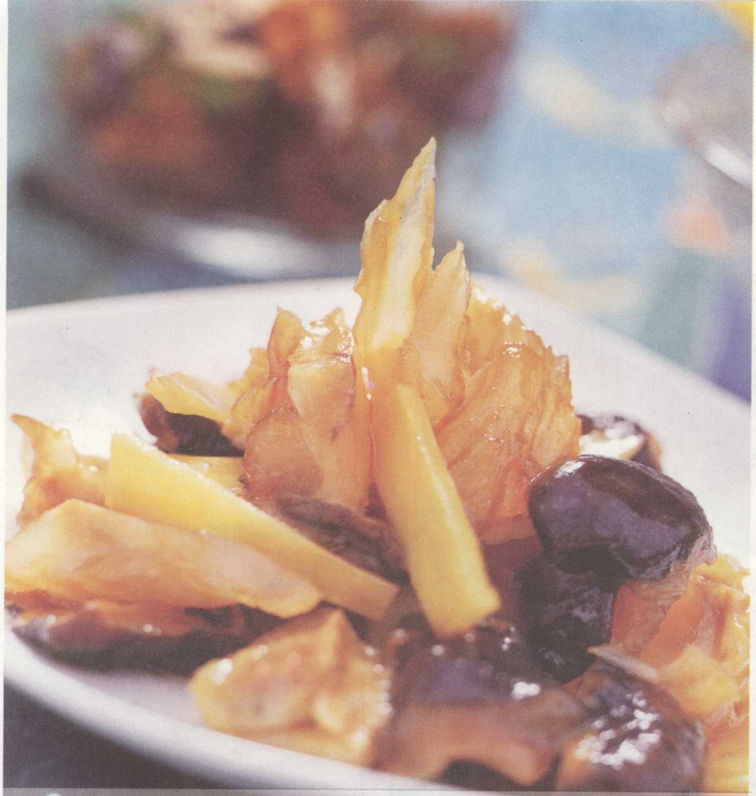
步骤2
冬笋、黄瓜、胡萝卜均切成细丝，分别用开水焯后捞出晾凉，和匀装入盘内，然后将鸭脯肉码在上面。



步骤3
酱油、香油、味精、醋共同放入碗内，搅拌均匀，食用时浇在鸭胸脯肉上即成。

DIY小提示

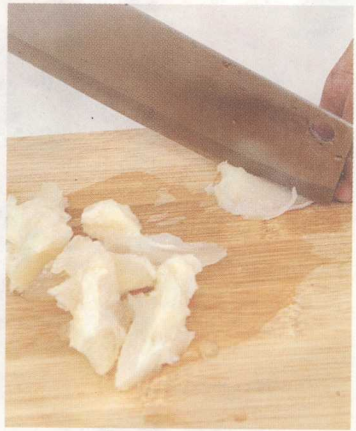
鸭肉丝也可用手撕成，但要均匀。三种辅料切丝时，要粗细、长度一致。



红烧牛蹄筋的制作方法



步骤1
将水发牛蹄筋择洗干净，切成斜刀大寸段，用开水煮透捞出。



步骤2
香菇择洗干净，冬笋切片，与香菇同用开水焯过，待用。



步骤3
炒锅内入香油烧热，先放大料稍炸，再入蒜、葱段炸出香味，烹酱油、料酒，加清汤熬煮片刻，捞出大料、葱、姜、蒜，下入主料、辅料，见开后撇去浮沫，用小火煨至软烂，汁基本收尽，淋水淀粉勾芡，淋明油，即可出锅。

DIY小提示
蹄筋在烹制前用清水多泡一段时间，以去其异味。选择粗壮长大的蹄筋为好。

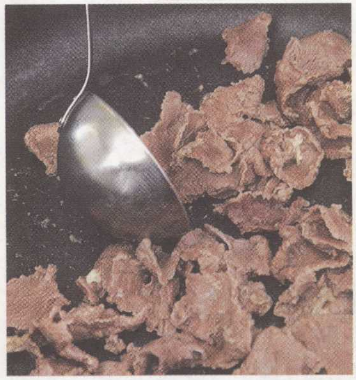
家常烤牛肉的制作方法





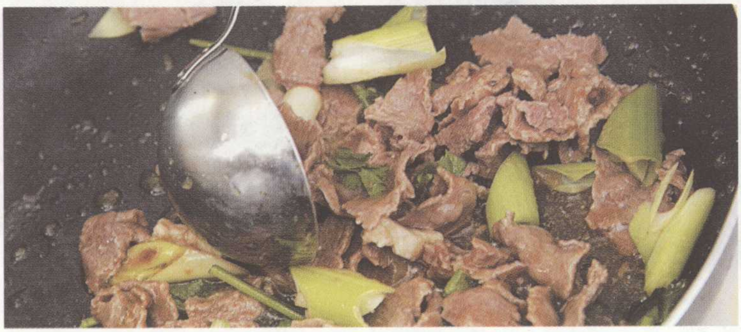
步骤1

牛肉去筋膜，切成薄片，入碗加姜、蒜末、白糖、酱油、料酒、香油拌匀浆好。



步骤2

大葱去皮、根，切成滚刀斜片；香菜择洗干净后，切成3厘米长段。



步骤3

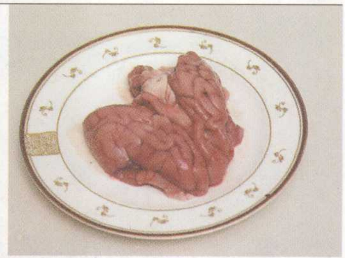
炒锅上火入油烧热，放入浆好的肉片，煸炒至肉、稍干，加入葱、香菜段，再煸炒几下，淋入香油即成。

DIY小提示 XIAOTISHI

选用嫩牛肉，如牛里脊肉、通脊肉，熟制之前需去净筋膜，按照牛肉的纹路横切斜片。

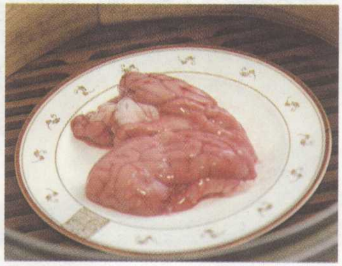


炸熘猪脑的制作方法



步骤1

将猪脑放清水里，摘去血筋和外膜，摊放盘里淋上绍酒，加精盐1克腌渍30分钟，放蒸笼里蒸10分钟左右至熟，取出滗去卤汁，凉后每半只切成2块，撒上味精。





步骤2

锅放植物油烧热，猪脑逐块拍匀面粉，蘸上鸡蛋液，放面包粉里滚匀面包粒，放热油锅里（油温不宜太高）炸至外皮酥呈深黄色，捞出沥去油，装盘里；锅里留油，下青椒丝、鲜笋丝、鲜番茄丝、发菜依次下锅稍煸几下，加热水、精盐、白糖烧沸，下米醋、水淀粉推匀，再淋明油盛出，浇在炸猪脑上。

DIY小提示

脑要新鲜，脑筋膜必须除净，猪脑在腌渍时不宜咸，蒸熟时不宜过久，断生即可。

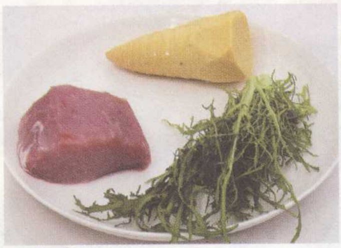


荠菜炒里脊丝的制作方法

DIY小提示

必须选上好嫩里脊，筋膜要除尽，切丝粗细需均匀。里脊丝在上浆时，要加适量清水，否则制品不嫩。







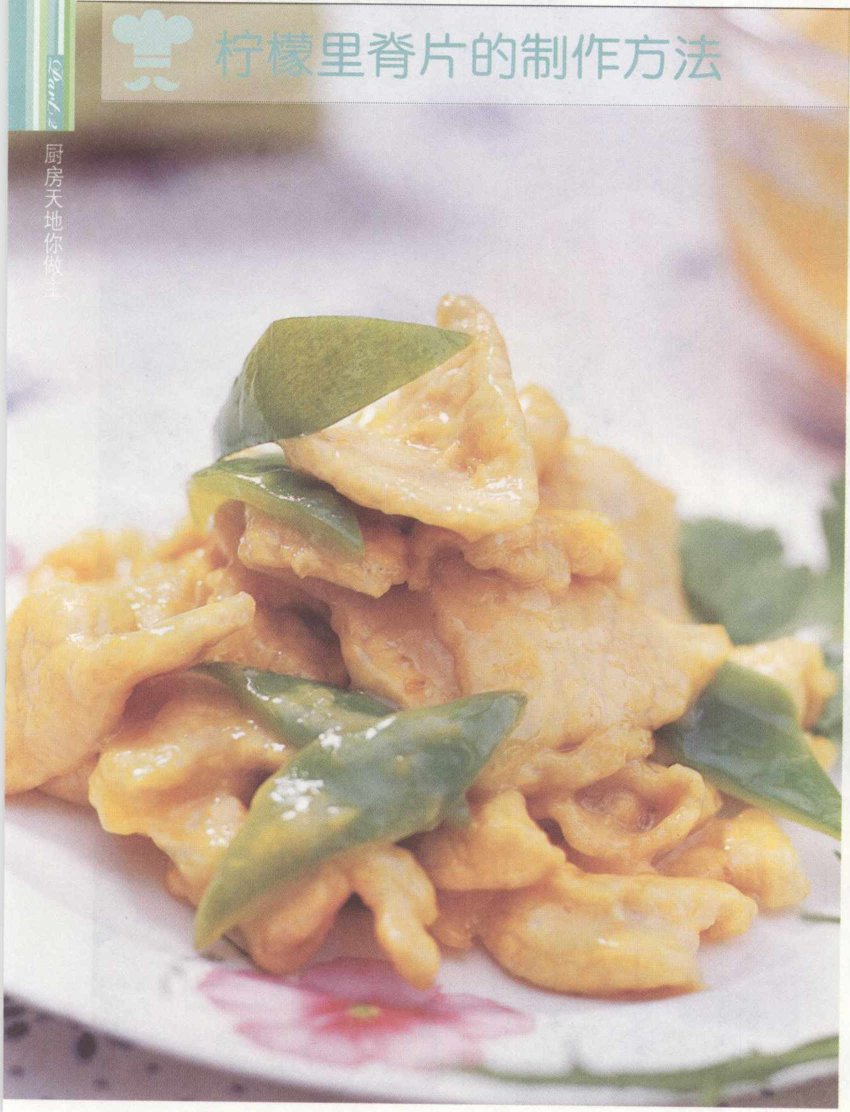
步骤1

将荠菜老根剪去，摘掉废叶洗干净，投入沸水锅里焯一下，立即捞出投入凉水里冲凉，保持绿色，挤干水，切成小粒备用。里脊肉切成细丝，加水淀粉，用手抓匀上浆；熟冬笋切成细丝，备用。

步骤2

炒锅放旺火上烧热，用油润滑锅壁后，下植物油烧二三成热时，放入里脊丝划散滑至变色后，倒出沥去油；锅里留油，先下冬笋丝、荠菜粒煸透后加精盐、味精、绍酒、浓白汤烧沸，下水淀粉推匀，将里脊丝回锅、淋明油翻匀，盛出装大平盘里。

柠檬里脊片的制作方法





步骤1

将猪里脊肉洗干净，切成柳叶薄片，加精盐、绍酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀成糊浆状备用。将柠檬汁、精盐、味精、白糖、白醋对成调味汁。





步骤2

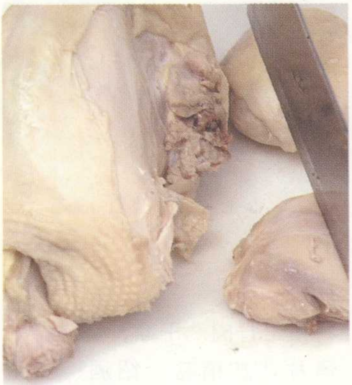
炒锅放油烧至五六成热时，将里脊片理齐逐片投入炸至淡黄色，外皮略脆、里面保持软嫩时，放入青椒片同炸一下，立即倒出沥干油；锅里留油，下蒜泥煸香，加入柠檬汁，下水淀粉推匀，将里脊片、青椒回锅，淋明油翻匀，盛出装盘里，盘边上放香菜即可。

DIY小提示

里脊筋膜要除净，切片要厚薄均匀，糊浆要适度。肉片上浆的目的，是为了保持肉片的鲜嫩。

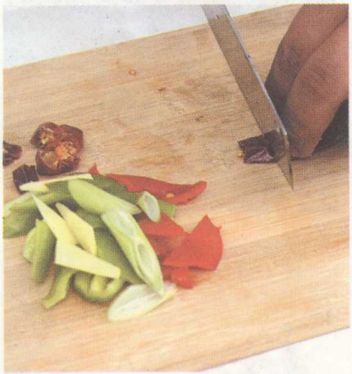
炒辣子鸡块的制作方法





步骤1

将活小母鸡宰杀，去毛，开膛，摘除内脏后，洗净放开水锅中煮至七成熟，捞出后稍凉，剁成骨牌块。



步骤2

葱、姜、红绿番茄椒切块待用。



步骤3

锅入油烧至六成热时，下花椒炸出香味后捞出，放蒜片、生姜、干辣椒煸炒几下，再放鸡块煸炒，加精盐、味精、醋、鸡汤稍焖，待鸡汤快收干时，水淀粉勾芡，淋入香油，出锅盛盘即可。

DIY小提示

选用当年小母鸡，宰杀后除去鸡头、鸡爪、鸡尖。盖锅焖鸡块时用中火，约25分钟左右，汤汁适当，以保证勾芡时鸡肉入味。

家常宫爆肉丁的制作方法





步骤1
将猪里脊肉洗干净，切成柳叶薄片，加精盐、绍酒、鸡蛋清、干淀粉拌匀成糊浆状备用。将柠檬汁、精盐2克、味精、白糖、白醋对成调味汁。





步骤2
炒锅上火入油烧至六成热，下干辣椒炸成棕红色，速下花椒，肉丁炒散后，入葱、姜、料酒快速炒匀，烹入对好的芡汁，速炒几下，加花生仁颠匀后速出锅盛盘，即可上桌。

DIY小提示
油烧至五六成热，先炸好干辣椒，放肉丁，再迅速划散，时间短划不开，肉丁不熟；时间长肉丁老，口感不好。



香辣锅巴肉片的制作方法

DIY小提示

锅巴可以在市场买到，也可以自制而成。一旦锅巴炸好，汁芡也应该立即制好，随同锅巴上桌，倒入。





步骤1

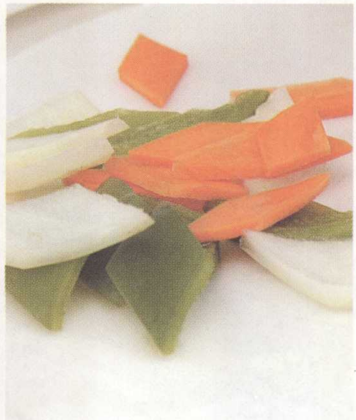
猪里脊肉去筋，切成薄片，盛入碗中加精盐，料酒入味，再加水淀粉拌匀。玉兰片、姜、蒜切片，泡辣椒、葱切成短节。将白糖、酱油、醋、水淀粉对成浓汁。炒锅用旺火将油烧至五成热，入浆好的肉片煸炒，再加葱、姜、蒜、玉兰片、泡辣椒炒匀，倒入兑好的芡汁，加汤勾成流芡，盛入碗内。

步骤2

锅巴炸酥脆呈黄色，及时捞起装入盘内，锅巴与肉片同时上桌，即时将肉片倒在锅巴上，这时会发出沙沙的响声，盘内喷出白色云雾，同时有一种浓烈的香味。

家常爆羊肉的制作方法







步骤1

番茄、番茄椒、胡萝卜、洋葱切片待用。羊肉切片，入碗加少量精盐、蛋清、水淀粉拌匀浆好，用温油滑透捞出。



步骤2

炒锅上火加入底油烧热，入姜末稍煸，加入洋葱、胡萝卜片稍煸后，加入主料，烹料酒，入调料，反复翻炒后，淋香油盛盘。

DIY小提示

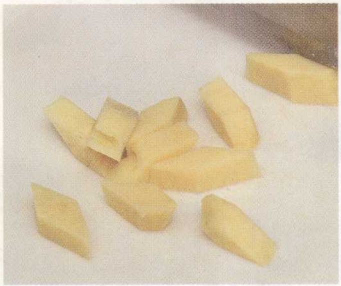
爆羊肉也可以用碗芡，就是预先把各种调料放到碗里放好淀粉、汤汁调好味，羊肉在锅中一变色，倒入翻炒均匀即可。

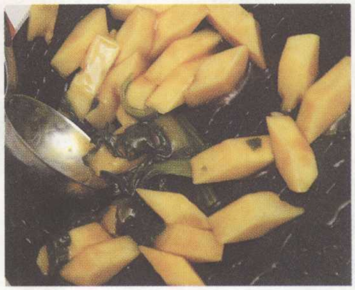


冬笋味道鲜美的制作方法

DIY小提示 冬笋一定要煮熟，以免引起胃部不适。







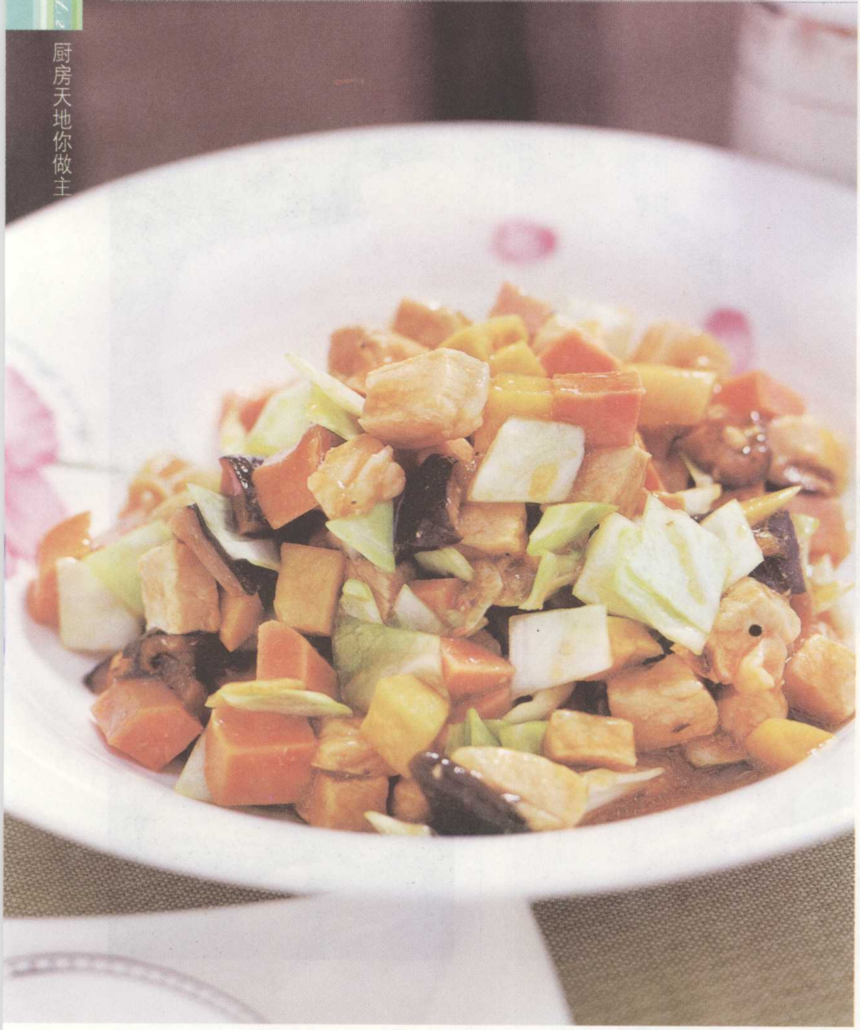
步骤1

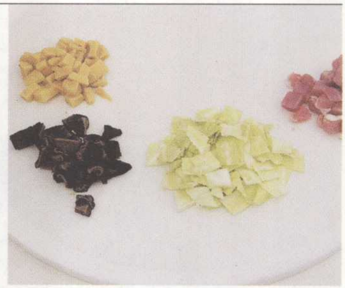
冬笋去掉皮和老根，洗净，切成菱角块。雪里蕻叶用清水洗净，去咸味，切段备用。将切好的冬笋块放在水中，上火煮透捞出。勺内放入清汤，加料酒、味精、白糖、精盐、酱油，待汤沸后，下入冬笋块，在小火上煨10～15分钟，然后捞出控净水分。

步骤2

炒勺内加植物油，用旺火烧至七成热，先下雪里蕻叶炸酥，捞出放在盘中，再下入煮透的冬笋块，炸成枣红色时捞出沥油。再将炸好的冬笋块倒入原炒勺里，在火上边翻炒，边烹入料酒，撒入味精、白糖，炒均匀，倒入盛有雪里蕻的盘中即成。

什锦炒肉丁的制作方法





步骤1

猪肉切丁，冬笋去皮、去老根切丁，火腿蒸后切丁，大头菜切丁，海米用开水泡好后待用。香菇用开水浸泡半小时，洗净去蒂。





步骤2

炒锅上火，油烧至八成热，放入肥瘦肉丁，加葱、姜煸炒后，加酱油、料酒、香菇、海米、冬笋、大头菜炒几分钟，再下冬笋、精盐、味精、白糖，快速炒匀装盘，晾凉后作为凉菜食用。

DIY小提示

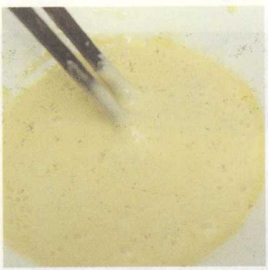
称为"什锦"原料品种要多一些，要从色泽、质地、耐热力、入味上考虑，更重要的要从营养素搭配上考虑，做到合理自然。

苦瓜酿肉的制作方法



DIY小提示

过油时应采用醒炸的方法，第一次炸的时间为成熟定型，第二次为冲炸，油温要高，时间要短，达到外脆里嫩的风味。







步骤1

将芸豆两头去掉，切成6厘米长的段，用开水烫熟捞出。

步骤2

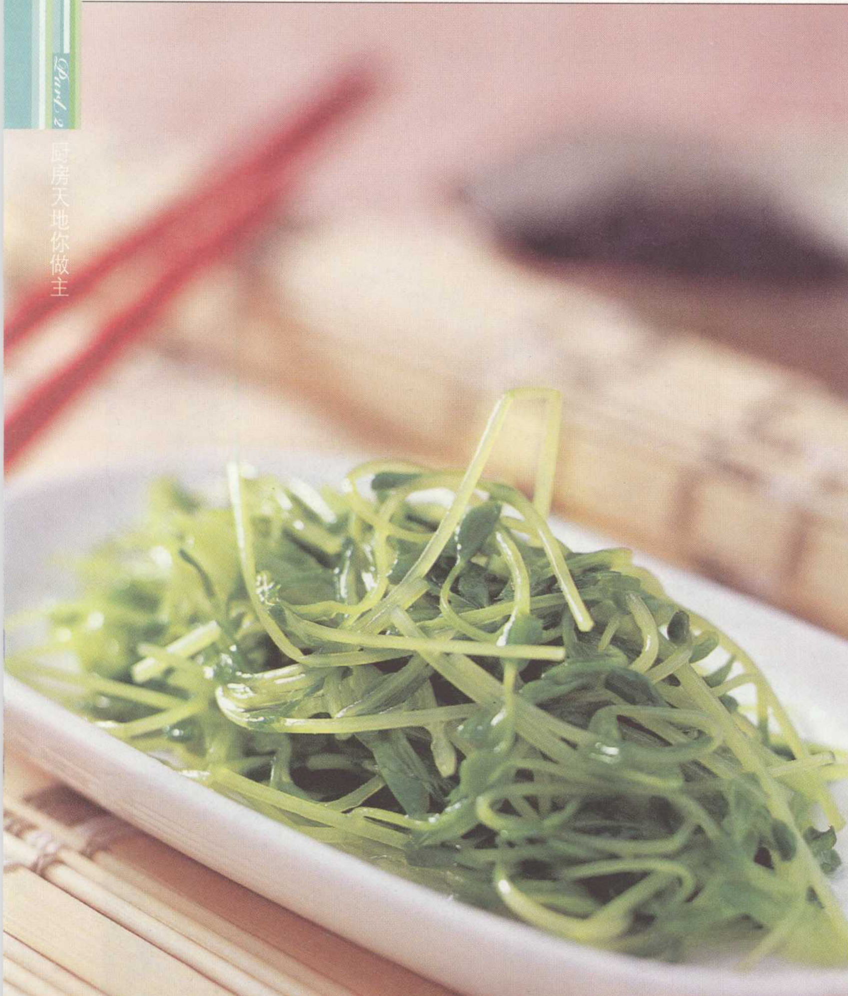
将酵面放碗内，加水、面粉、苏打、香油、适量精盐，先慢后快，先轻后重搅拌均匀即为脆皮糊。

步骤3

炒勺内下香油烧至七成热时放入花椒粒，炸出香味时捞出，再放入烫熟的芸豆、精盐、味精，煸炒一下，倒在漏勺内控净余油。

步骤4

将植物油烧至七成热时，将煸炒好的芸豆段均匀地挂上糊，逐个放入油内炸，硬皮时捞出，油温升到八成热时，第二次放入重炸10秒钟左右，捞出装盘即可。



生煸豌豆苗时要注意





步骤1

将豌豆苗去老梗、败叶，选有三片叶子的嫩头部分，用水洗净，沥干。



步骤2

炒锅上火，经滑锅后，加入植物油，烧至九成热时，放入豌豆苗、精盐，旺火急煸，用铁勺不断推拌煸散，连续颠翻，使豌豆苗受热均匀，然后加白糖、味精、酱油和高粱酒，炒至豌豆苗柔软碧绿，即出锅，平摊在盘内即成。

DIY小提示 (DIY XIAOTISHI)

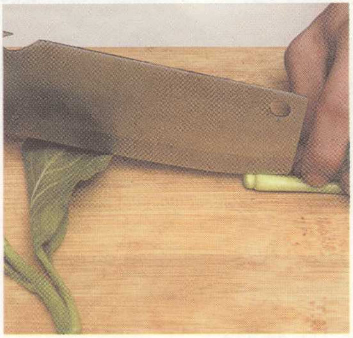
在烹制此菜时，关键是用旺火热锅热油煸炒。翻炒速度要快，至原料断生即可。

砂锅豆腐这样会比较嫩



步骤1

豆腐切3厘米见方的大方块，用开水焯一下，然后捞出，控净水。

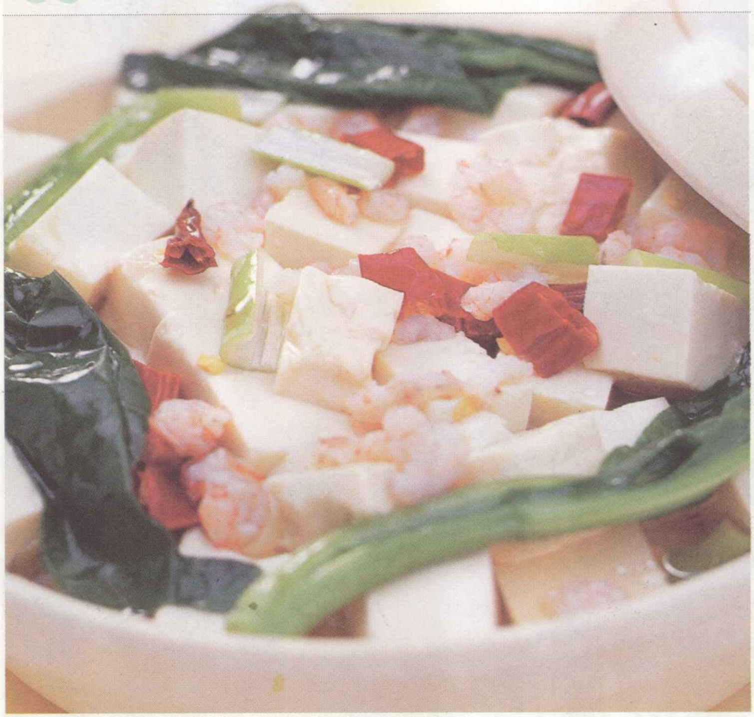


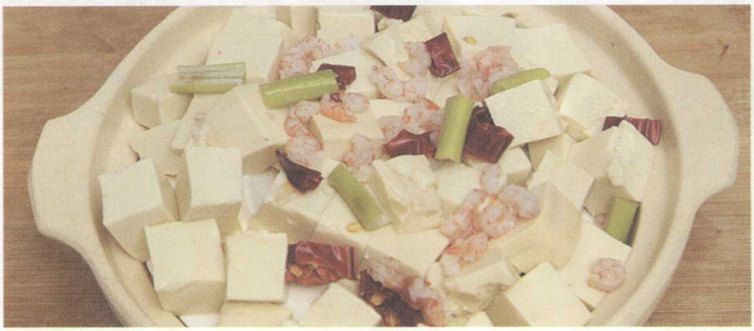
步骤2

油菜心根部用刀割十字口，洗净。鲜蘑菇成长条片，干辣椒切成小段。炒勺放油，烧热后加入葱段、花椒粒、干辣椒段，炸出香辣味，将油倒入碗内待用。

DIY小提示

嫩豆腐选用卤水制的豆腐为好，焯水可去除豆腥味，且豆腐粒不易碎。油菜心入锅时间不宜过长，断生即可。





步骤3

将清汤倒入沙锅中，放入豆腐、鲜蘑菇、绍酒、精盐，用武火烧开，改火烧炖10分钟，再加入油菜心、烧开撇浮沫，最后加醋、味精和炸好的葱椒油，原锅上桌即可。

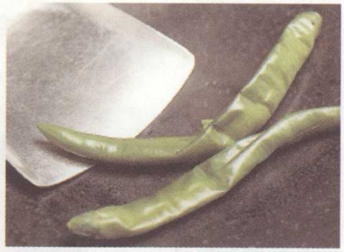


青椒皮蛋的技巧



步骤1

小青辣椒洗净。豆腐切条状。皮蛋去壳，对切再剖半，切成8块。



步骤2

炒菜锅烧热，放入小青辣椒，用小火炒至软化，取出，剁成细末，和调味料一起放入碗中，拌匀。



步骤3

再将豆腐条和皮蛋块排入盘中，淋上小青辣椒做成的调味汁即可。

DIY小提示

皮蛋能刺激消化器官，增进饮食，促进营养的消化吸收，清凉降压。具有润肺、养阴止血之功效，此外，皮蛋还有保护血管的作用。



Part 3

整洁厨房，节约厨房

ZHENGJIECHUFANG, JIEYUECHUFANG



多种多样的清洁方法

美丽厨房变干净

陶瓷餐具的洗涤

用手触摸陶瓷餐具，表面平滑如玻璃，无明显凹凸感，可以视为放心的餐具。色彩淡雅的产品及表面装饰少、图案少的制品一般是釉中彩或釉下彩制品，铅、镉的溶出量极少或没有，尽量选择这样的餐具使用。在使用陶瓷餐具前，用浓度为4%的食醋水浸泡并煮沸，可以去除大部分有毒物质。





温馨提示

厨房地面油污多，不易擦净。擦前也可用热水将油污的地面湿润，使亏迹软化，然后在拖把上倒一些醋，就能去除地面上的油污。

厨房清洗妙法



厨房的纱窗，积上油垢后很不容易洗净，如用碱粉、去污粉、肥皂粉三者混合洗刷，很容易去污。



擦亮不锈钢水池的妙法

使用废弃的保鲜膜擦拭。将用完的保鲜膜卷成团，用来擦拭水池内壁。

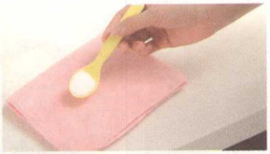


将百洁布浸泡在啤酒中，然后用来擦拭不锈钢水槽，可以有很好的清洁效果。



厨房白瓷砖去黄渍的窍门

厨房的白瓷砖有了黄渍，可用布蘸精盐，每天擦2次，连续2~3天后，再用湿布擦几次，即可洁白如初。







食醋除地面油污

厨房和厅室因做饭或用餐，地面上常有一层油污，既不卫生，又不雅观。若倒上一些食醋，再用拖把用力拖几遍，就能使地面光亮洁净。





茶壶常清洁有助于身体健康

去除茶垢可以采用小苏打，将适量小苏打加水，浸泡茶壶一段时间，茶垢就可以脱落。对于茶锈垢较严重的地方，可以用湿布蘸取小苏打直接擦拭，可以有效地去除茶锈垢。

铝制品焕发光彩

铝制锅、盆等器皿由于长时间使用，色泽灰暗，这时只要用乌贼鱼骨（即墨鱼骨）轻刷几下，就能洁白如新，且又不会磨损器皿。





餐巾纸帮忙清洁墙壁

先将清洁剂喷在有污渍的墙壁上，敷上餐巾纸，再用清洁剂完全喷湿餐巾纸，放置15分钟后再做清洁，污渍就会轻松被清除。

厨房水槽油渍可用盐清理

有了污垢而又未备有去油污剂，要清洗时，可以抓两把盐，平均地撒散，过一会儿后，用热水冲刷就好了。如果其他清洁剂的泡沫，堆积在排水口，只要撒上1把盐，很快就会消失了。水槽不易洗刷的小角落，可用废旧牙刷来洗干净。



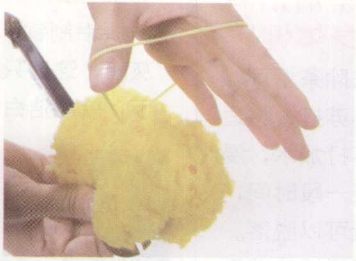
温馨提示

一般家庭都习惯用洗洁精来洗碗筷，洗洁精虽可将油腻洗掉，但是怎样冲洗，还是会有微量的洗洁精残留在碗筷上。因此理想的洗碗办法是用热水溶解油腻，再以丝瓜瓤擦拭，最后用热水冲干净。

海绵擦绑在夹子上同时清洁杯子内外两面



将2块海绵擦分别卷在夹子2支的全端。



用橡皮筋固定牢固。



用来清洗杯子内侧，可以1支内1支外夹住杯壁同时清洁外面。

旧报纸卷磨刀

将4张旧报纸卷紧成柱状用胶带固定。

把清洁剂均匀涂抹在刀具表面上。

旧报纸卷头蘸上水摩擦刀面，反复摩擦可以是刀更锋利。







铁制器皿去污小窍门

铁器上沾了油垢，只须用细砂纸(金刚砂)轻轻擦拭，再用软布蘸食油揩擦，即可将油垢除净。旧铁锅的锅底上常常沾满烧焦的油垢，很难除去。只要在烧焦的油垢上撒些苏打粉，洒点水，放置约30分钟，再用刷子刷洗，即可将油垢除去。要除去铁器上的锈斑，可将铁器放在煤油中浸1～2天，然后取出，趁湿用砂纸轻轻打磨，即可将锈斑擦去。





塑料砧板消毒的窍门

塑料砧板不吸收水分，不潮湿，使用方便。但菜刀留下的裂痕容易生污纳垢，用去污粉不易洗掉。可用清洁剂沾在海绵上，挤压着洗刷干净后再用水冲一下即可。

电吹风解除下水管道阻塞

发现下水管道不通畅，但是排水口没有异常，就是管道内部的阻塞，尝试用电吹风加热S形排水管，可能会很快使管道恢复畅通。



消除厨房的异味



将锅置于火上，在锅里滴少许食醋，让其散发，异味就可消除。也可用橘子皮、香蕉皮等放在火上烤，效果也很好。

旧报纸预先处理餐具油污

餐具如果有大量油污，可以预先用报纸擦拭表面，再做清洁。这样做会节省很多水和清洁剂，减少清洁开支。





醋清洗铁锅法

新铁锅烧饭会发黑，可先置于火上烧烫，倒入200～250克醋，待发出响声时，用刷子擦拭，洗净即可。

玻璃杯重新闪亮

海绵蘸取少量小苏打擦拭污浊的玻璃杯，这样会使玻璃杯恢复光泽重新闪亮。







巧用小苏打擦餐桌

吃完饭后，餐桌上总免不了沾有油迹，用热抹布也难以拭净，如用少许小苏打倒在桌上，用干净的抹布来回擦几遍，油污即可除尽。







削皮器的清洁方法

取适量的小苏打加水混合，把削皮器放在混合液中浸泡十分钟左右。

在混合液中取出后用清水冲净，拿小号牙刷仔细刷洗削皮器的死角和细缝。

最后用清水冲洗干净。这样能够有效清洁削皮器。

厨房电器外表面的清洁

厨房电器外表面容易附着油污，可用旧牙刷配合小苏打和牙膏来刷掉污渍。

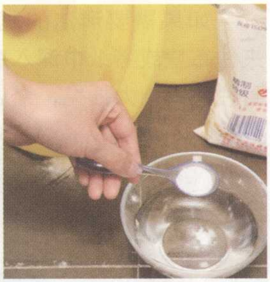




巧用小苏打

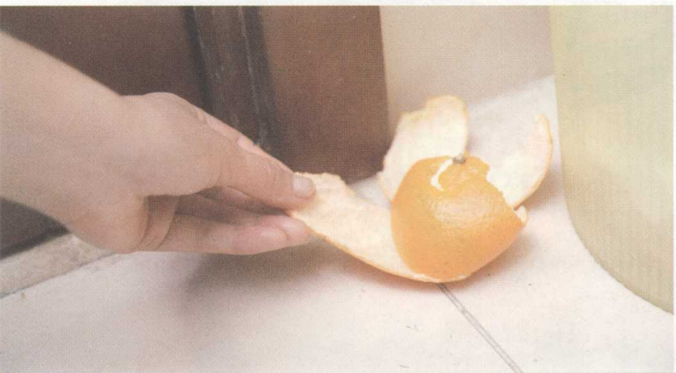
可以调制小苏打水溶液取代清洁剂来完成厨房油污的清洁工作，这样既省钱又环保。





橘皮防治蟑螂

把橘子皮放在蟑螂经常出现的地方，放干了也没有关系，用不了多久蟑螂就不会出现了。





铝制器皿去污的小方法

铝锅表面常用纱布蘸盐擦拭，可使其光洁如新。铝制器皿用旧了，可用醋涂抹，干后用水洗刷，即可恢复光亮。用淘米水擦洗旧铝器效果好。用1桶较浓的淘米水，让其自然发酵5天以上，将烟熏、油腻的旧铝器放入，浸泡5～7天取出，稍加擦洗便可使之恢复原有的光泽。

隔热垫去污的小方法

隔热垫用久了会变脏要及时擦干净，可蘸少许的醋就可清洗干净。







残茶巧用的窍门

把残茶倒在花盆里，能保持土质的水分；与泥土混合放入花盆内，还可以做花卉的肥料。

将残茶晒干后装在枕头里，睡起来柔软清香，又去头火。

将晒干后的残茶叶燃烧，可以驱除蚊虫。用干净的残茶叶煮盐茶鸡蛋，味道清香可口。吃了生葱、蒜以后，放几片残茶叶在口里嚼一会儿，葱、蒜味便能慢慢消除恢复清新口气。

木砧板消毒的窍门

撒盐消毒。每次用后，刮净板上的残渣。每周在板上撒一些盐，既杀菌，又可防止砧板干裂。阳光消毒。天晴时，把砧板放在阳光下晒一晒，让太阳光中的紫外线照射杀菌。

洗烫消毒。把砧板刷洗一遍，病菌数量可减少1/3。如果用开水烫一遍，残存的病菌就更少了。





瓶底深处的清洁

如果需要清洁的瓶子比较深，可以用筷子夹住布块或者纸巾深入瓶内擦拭，在喷入清洁剂封住瓶口用力摇晃，最后清水冲洗。





巧除砧板异味的小方法

切肉的砧板用久了，会有异味。洗刷时先用淘米水或豆腐水浸泡10分钟，再加碱和食盐洗刷，然后用热水冲净，即可去除异味。用圆葱或生姜将砧板擦遍，然后用热水刷洗，异味就会消失。





巧用食盐的窍门

茶壶和茶杯中的茶锈不容易洗掉，用湿布蘸点盐末去擦，茶锈很容易就去掉了。热水瓶使用时间长了，内壁会附着许多水垢，灌入温盐水，再放一些纸屑，多摇晃几次，水垢就脱落了。

用盐水磨刀，既省劲又锋利，而且可以延长使用时间。先把刀在盐水中泡20分钟，再在磨刀石上磨，一边磨一边淋盐水，磨好后用清水冲洗干净，涂上一层油，就不易生锈了。

温馨提示 WENXIN TISHI

先用食盐、残茶或食醋擦拭，再用清水冲净即可。

厨具除锈的小妙招

用葱头。用切开的葱头擦拭生锈的刀，这样就可以除掉铁锈了。

用淘米水。铁锅铲、菜刀、铁勺等炊具，在用过之后，浸入比较浓的淘米水中，既能防锈又可除去锈迹。

用食醋。铜制品如有锈斑，用醋擦洗立即洁净。铝制品有锈，可浸泡在醋水中(醋和水的比例按锈的程度而定，锈越重或部位越大，醋的用量要随之加大)，然后取出清洗，就会光洁如新。





巧用淘米水

油污的碗筷用淘米水洗，碗筷会洗得干干净净。脏衣服用淘米水浸泡后再洗，不用肥皂，就能洗掉灰尘。用淘米水洗猪肚、猪肠，效果也很好。用淘米水擦洗油漆家具，能够收到干净明亮的效果。

把一定量的淘米水倒入池内，混浊的水会变得清澈明净。经常往鱼池里倒淘米水，不仅加强了鱼的营养，也能使池水保持清净。

用淘米水泡发海带、干带，海带易涨易发，煮时易烂，而且味道鲜美。

经常用烧开的淘米水漱口，可以有效地治疗口臭和口腔溃疡。



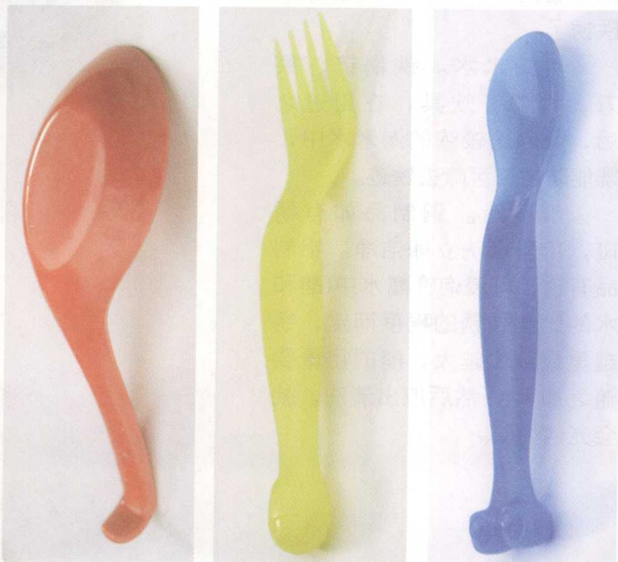
淘米水加醋除油污

油污的餐具，用淘米水洗，容易洗净。但是如果餐具上的油腻较大，就没那么容易洗干净。这时可向淘米水中加一些醋，油腻再大的餐具也可以洗净。

塑料餐具清洗的窍门

厨房内的塑料制品，由于过多的冲刷及碰撞会产生许多的裂纹，渐渐地污垢进入这些裂痕中，用洗洁剂也无法洗净这些污垢。此时我们可用漂白剂加水来清洗，因为漂白剂有杀菌的作用。在洗干净后还可将抹布等一起洗。

另据报道，塑料餐具在温度较高的温热水中会浸出有害人体的物质。长期使用塑料胶餐具，可引起视野狭窄、视力减退、夜盲症。因此，塑料餐具最好不盛热的食物。



温馨提示 (WENXIN TISHI)

盛过鱼的餐具，洗净后往往还会带些鱼腥味。盛过鱼的餐具在刷洗前，先用干芥末擦拭一下，然后再洗干净，即可除去鱼腥味。



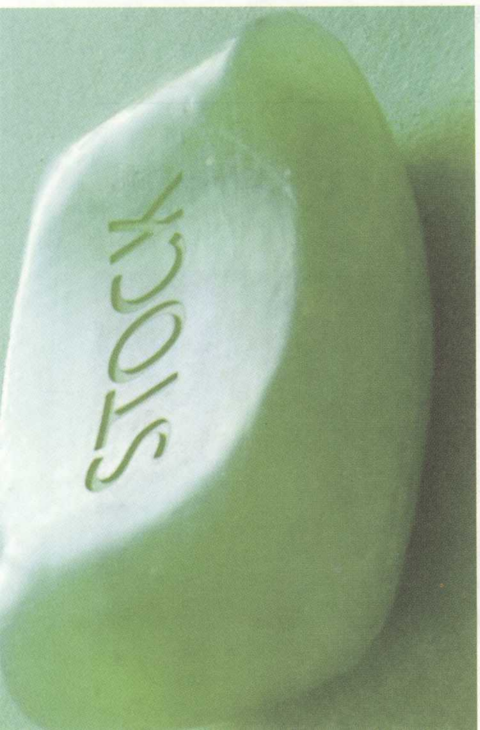
面汤清洗煤气灶的窍门

面汤是清洗煤气罐、煤气灶污垢的“良药”。也可以用来擦拭厨房内的污垢。方法是将面汤涂在污处，多涂两遍，浸5分钟后用刷子刷，然后用清水冲洗即可。如果手头没有洗涤剂，面汤或饺子汤便是很好的代用品。

厨房妙用肥皂的窍门

如液化气减压阀口，有时皮管很难塞进去，如在阀口涂点肥皂，皮管就很容易塞进去了。

油漆厨房的门窗不易清洗，可先在把手和开关插销上，涂点肥皂，这样粘上油漆后就容易洗掉。



植物的叶子可洗擦污垢

脸盆、茶杯、茶壶、灶面等生活用品上产生污垢，可先将其浸湿，再用几片无毒植物(如南瓜、黄瓜等)的叶片，在有污垢的用品上轻轻擦拭，即可迅速除去上面的各种污垢，再用水冲净即可。因为这些植物的叶片多皱纹或密被绒毛，擦洗时它还可释放出生物碱，这些生物碱有助于除掉酸性污垢和油渍，并具有一定的杀菌消毒作用。

塑料袋旧袜子套在手上清洁不湿手

如果清洁的时候不希望手沾上水分，可以先将塑料袋套在手上，再在外面套一层旧袜子，这样在擦拭的时候就不会让手沾到水，更不会弄脏手了。清洁结束后翻开塑料袋，方便处理。

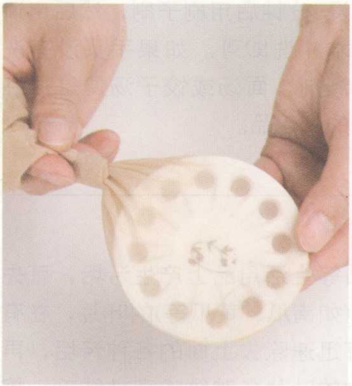






旧丝袜套住水槽过滤杯

将旧丝袜套在水槽过滤杯上会档住更多食物残渣，保护管道，保持过滤杯的清洁，节省清洁开支。





温馨提示

焖饭时，趁铝锅高温，经常用旧报纸或湿布擦拭铝锅表面，可除积垢。

厨房抹布使用的窍门

厨房抹布的选用。化纤布不宜做厨房抹布；厨房用的抹布，宜选用纱布或本色毛巾。这样的抹布只要经常消毒灭菌，用来洗餐具对人体无大的危害，若用化纤布作抹布，就有害无益了，这是因为化纤布上粘附有许多细小的化学纤毛，用它做抹布洗餐具时，难免使这丝纤毛粘附于餐具表面，随食物进入人体，对婴幼儿和体弱老人危害更大。

厨房抹布的清洁。厨房用抹布要经常清洗，否则容易繁殖细菌。洗时加入少量漂白剂，洗后晒干即可干净洁白。

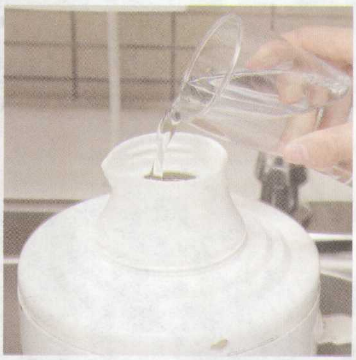
雨季时，抹布会发臭，这时要用肥皂水煮滚1次，再以清水洗净、烘干，这样既可消毒，又可除臭。

如何清除保温壶内的沉淀物

保温壶用久了，壶的内壁上会形成一层沉淀物，很难洗干净。在壶内放入少许鸡蛋皮和清洁剂，反复摇晃，便可把壶内的沉淀物清洗干净。







厨房省钱要算计

把餐具从大到小向上堆积，用小水流从最顶端开始清洗

把大的餐具放在最下面按大小向上堆积，清洗上面餐具的水自然地流到了下面，形成了“塔形的洗涤”方式。这样即使是小水流，下面的餐具也会被洗涤的很干净。





厨房节水的窍门

洗菜，可先抖去浮土再用水洗。在盆中洗菜可先用少量水洗第一遍，第二遍可多用一些水洗，每洗一遍都应清除盆底的泥沙。洗多种菜时，要把多种菜都洗一遍，然后再洗第二遍。洗餐具，洗前先用纸擦去餐具上的油和其他残留物，再用适量热水把餐具洗一遍，用温水或冷水冲洗干净即可。

炉灶的油污热的时候，不用水可直接擦拭

炉灶四处的油污，不使用清洗剂就很难洗掉。但趁着炉灶还热时，用干抹布和纸巾擦拭就很容易擦干净。



巧修滴漏的水管

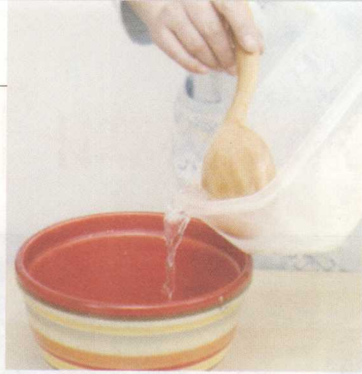
在没有买到新的橡皮垫圈的情况下，可以用药瓶的橡胶塞，剪出与水龙头大小匹配的垫圈，这样就可以修好滴漏的水管。





用煮过菜的水清洗餐具提高效率

不要将煮菜的水丢弃，存放到盆中，用来清洗餐具。有油污的烹调工具和餐具，若使用煮菜水清洗比使用冷水清洗更容易去污。



用淘米水清洗餐具，提高去污力

不要将淘米的水丢掉，将其保存到盆中，将使用过的餐具，用淘米水清洗，由于米糠成分的作用，污垢很容易就被洗掉了。

不要用电饭锅烧开水

同等功率的电饭锅与电水壶相比，电饭锅消耗电能是电水壶的3倍。

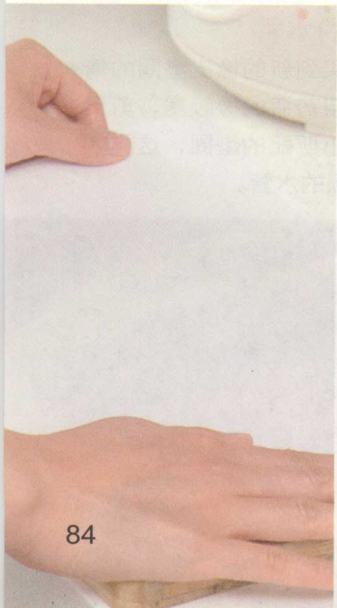






合理利用平底锅提高效率

“煎蛋”→“炒青菜”→“番茄酱牛筋”——3种菜肴用一个平底锅，有顺序地烹制，最后只需要清洗一件用具就可以了。以不使平底锅弄脏的顺序烹调是要点。







去蔬菜皮时，把纸铺在菜板下，就无需清洗

去蔬菜皮时，在菜板和水槽中，铺上一张纸，之后简单地清理就行了。因为可以用纸将皮包裹起来直接丢掉，不仅节省了清洗案板的麻烦，而且也节省了水费。

温馨提示

电热壶盛水过多或者过少都会浪费电能，根据家庭喝水的总量控制水量比较经济合理。



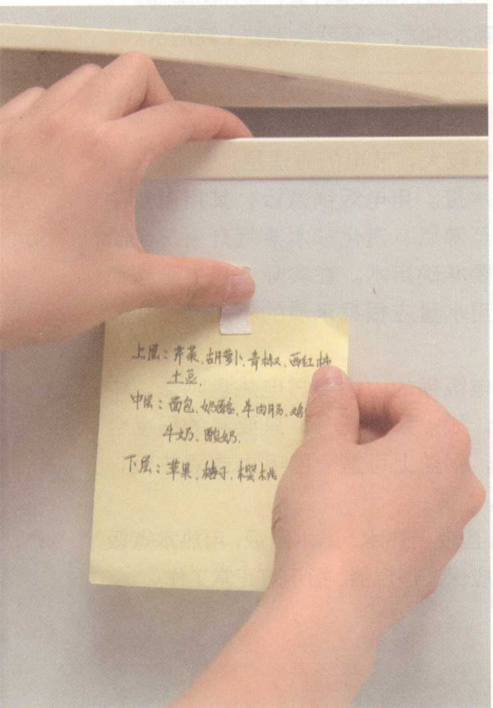
在炸物品时把干炸粉放在报纸上操作，就不用清洗案板了

干炸粉，小麦粉和面包屑很容易弄散。用2～3张报纸重叠铺开，在上面直接放上小麦粉和面包屑，就很容易操作了，案板也不会因此弄脏。

列库存清单减少冰箱开关门次数

冰箱省电的绝招在于减少冰箱门开关次数和时间，要想知道冰箱里有什么，制作不用翻也能知道的库存清单，就可以减少开关门的次数。即可以防止遗忘，又能节约电费和伙食费的重复支出。





冰箱内最好放入小包装物品

按照一定的比例把大块的食品分割成小块放入冰箱，可以在使用时按照需要从冰箱里取出食品，不用把剩余的食品再次放入冰箱，增加开关冰箱的次数。

微波炉加热食物需要用保鲜膜

这样加热食物可使被加热食物的水分不易蒸发，保证食物的味道，还可以缩短加热时间，从而节省电耗。





电饭锅用完及时断电

用完电饭锅之后，要及时地拔下插头，不然随着锅内温度的下降，在达到一定的温度后，电饭锅会重新通电加热，这样不仅费电而且还会破坏食物的口味。



冰箱塞得过满是电费上涨的原因

将冰箱内的物品之间留有适当的间隔，使食品均匀冷冻。塞满的情况下和只装一半相比较，只装一半会省很多。



正确放置冰箱可以节电

冰箱应摆放在环境温度比较低，干燥、通风条件良好的地方，应远离热源，避免阳光直射。冰箱四周要留有空隙，以利于散热。



防滴漏有效节水

如果水管有滴漏的现象，应该马上维修，粗略地计算，每分钟滴漏3~4滴水的话，一年就会浪费上吨的水。



使用电饭锅省电的窍门

电饭锅耗电量较大，节电的方法是：

确定合理用水量。用电饭锅煮饭，其用电量主要是由把水加热至沸点、汽化和水蒸气升温三个阶段决定的，因而要准确用水。在实际使用中除按照说明书规定外，用水量应根据米质的不同而改变，逐步摸索。

合理使用。电饭锅的内锅要与电热盘吻合，中间不要积有杂物，如煮粥做汤时，只要熟的程度合适即可切断电源，锅盖上可盖一层毛巾或隔热板，以减少热量散失。

用热水煮饭。应使用热水、温水做饭，用热水煮饭可省电30%以上。应保证恒温器、指示灯正常工作。

用刚烧开的水做米饭，要比用冷水做饭节省30%的电能。

正确用水降低电饭锅的耗电量

水放多了电饭锅需要将锅中的水全部蒸发后才能进入保温状态，这样会消耗很多电能，产生浪费。

在饭后立刻就用水冲洗餐具的话，容易去污

不用热水洗餐具的话，建议你饭后立刻用水冲洗餐具。餐具上的污物时间越长越不容易洗掉。召集家庭全体成员饭后立刻协力洗餐具。





减少冰箱开门的时间

冰箱长时间开门会使冰箱内温度与冰箱外温差缩小，而关门后压缩机则需要工作的时间长耗电多。

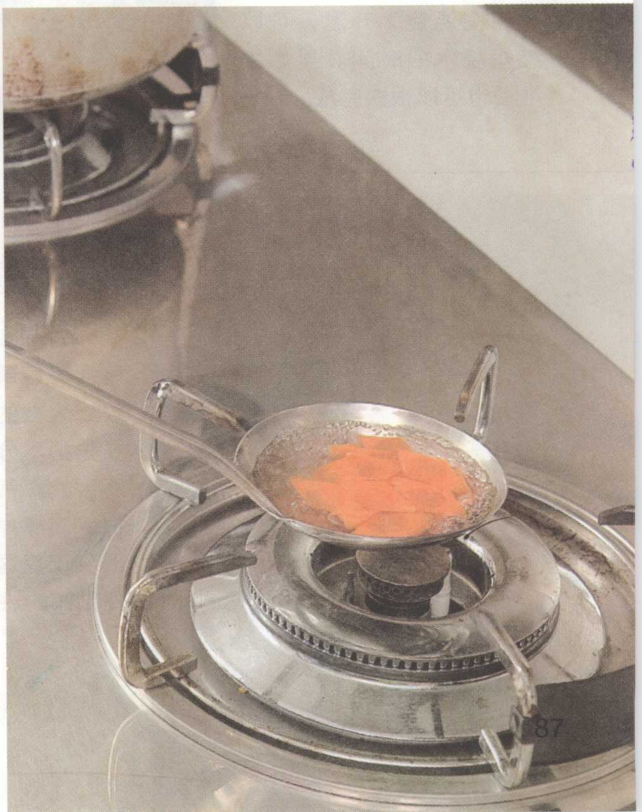


及时除霜也可以省电

通常来讲，冰箱内霜层达到5毫米以上就应该除霜，而挂霜太厚，影响冷热交换，耗电增加，制冷效果会受到影响。

用勺子直接煮能提高速度

如果只煮少量配色用菜，在勺子里加入少量的水，直接放到火上，水立刻就沸腾了，可以节约煤气费和水费。



一盆水清洗餐具

在一个装满水的盆里清洗餐具，再用含有清洁剂的洗碗布搓洗。最后用小水流清洗干净。

治长流水的窍门

家庭常会出现水龙头“长流水”的情况。只要到五金商店买片合适的密封圈，用扳手拧下阀盖，取出阀杆下端活瓣上磨损的密封圈，换上新的，然后复位，旋紧阀盖即可。如果手头有青霉素之类的橡皮瓶盖，也可代替密封圈，只是耐用性差些。

冬天的时候，先把水壶里装上水放置一段再烧比较快

冬天的早上，水龙头里流出的水，非常凉。睡前，在水壶里装满水，夜里用室温使之升温，可以缩短烧水的时间。早饭的准备也可以很快完成。





先把锅底和水壶底的水滴擦掉，再放到火上

如果锅和水壶、煎锅等底部沾着水滴就放到火上的话，火焰先要先把水分蒸发，这时所用的煤气就是浪费。把水滴擦掉再放到炉子上。仅仅这样做，就能提高2%的热效率。





把装水的塑料瓶拿到阳光下就会变成温水

晴朗的早上，只要把装满水的塑料瓶拿到阳光下，中午就会变成温水。这些水用来清洗午饭或晚饭后的餐具，即使是冬天也不需要用热水器。

温馨提示 WENXIN TISHI

油炸食品时，需要提高油温，因此需要使用很多火力。这时候，如果能做一下安排一次炸完的话，是能够节约煤气费的。排一个诸如蔬菜→肉→鱼这样不容易弄脏油的顺序。就可以轻松节约了。

使用电饭锅前把米先浸泡

煮饭前先把米浸泡一会，可以加速米熟的速度，从而达到节电的目的。





合理使用冰箱温控器

冰箱温控器上所标数字只是将度的程度表示出来而不是表明冰箱内的实际温度，数字越大冰箱温度越低。

用勺子煎鸡蛋，提高速度

煎鹌鹑蛋或者鸡蛋，用勺子煎划算。即使是很小的火焰也可以传遍整个勺子，可以很快做好。





火焰的高、中、低

一般来说，炒菜用高档位的火，煎药用低档位的火，炖菜用中档位的火。也要根据锅的大小来决定火苗的大小，并且火焰分布的面积最好与锅底相平。



把米和鸡蛋一起放到电饭锅里，同时烹饪

洗好的鸡蛋，放在要煮饭的电饭锅的米上，按开始开关。饭煮好的同时煮鸡蛋也做好了。



饮水机用完后立即断电

饮水机在使用后立即关掉开关，拔下插头，这样不但避免多次沸腾，还可以节省用电，延长饮水机的使用寿命。

油炸食品时把食物切薄一些，可以提高速度

油炸食品时把食物切薄一些，可以提高受热速度，缩短烹饪时间。而且，只需要用15厘米左右高度的油就可以，一边翻转一边炸像煎食物一样，可以省油。





炖菜用高压锅不费煤气

做炖菜的时候，用普通的锅煮菜要用1～2小时，如果使用高压锅的话，煤气的使用时间可以缩短到原来的1/3。高压锅在节约煤气方面可以发挥很大的威力。

戴上橡胶手套洗餐具不用热水

冬天洗餐具时，戴上橡胶手套就可以了。不需要使用热水器的热水。而且，还可以防止由于用热水洗餐具而导致的手的皲裂。







白菜斜着切，可以提高烹饪速度

快速烹饪白菜，梗的切法是关键。沿着叶和梗的边界，把梗斜着切，硬梗也可以很好地受热，缩短使用煤气的时间。



底部较大的锅和水壶，不会浪费煤气

底部较大的锅，能提高烧水的速度，能节约煤气费。使用锅底为24厘米的锅，开大火把水烧开，比起用锅底为16厘米的锅一年能节约120多元。

WENXIN 温馨提示 TISHI

如果只是煮少量的食物，或者是把冷菜加热，用微波炉即可，这样比用煤气加热更节省。

调节火焰大小节省燃气

开始下锅炒菜要用大火，菜熟的时候用中档火，盛菜时火焰最小，在继续炒菜时再把火开大，这样不仅节省燃气，同时也减少油烟污染。



用金属刷子来清理炉盘的缝隙，使用煤气时就不会产生浪费

如果炉盘的缝隙堵塞了，火焰就会倾斜，就会降低热效率。用煤气专用的金属刷子等认真清理炉盘的污垢，防止堵塞，同样能起到节约的效果。





节能的旋流火

旋流火节能25％左右。需要强调的是：一定要养成用完煤气后及时关闸的习惯，一是安全，二是减少煤气损耗。

用高压锅煮饭更便宜

用锅煮饭时使用的煤气费与用电饭锅煮饭时使用的电费相比较，用高压锅煮饭更合算。如果是热传导效率高的不锈钢锅，可以进一步缩短煮饭的时间。





煮食物应该盖上锅盖

盖上锅盖可以提升饭菜的加热速度，使味道更鲜美，同时也使食物快速变熟，节约燃气。



炊具用前先擦干

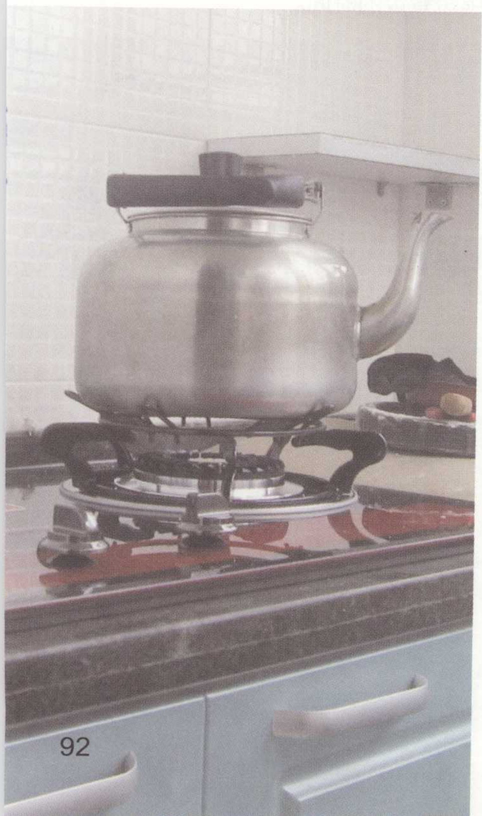
先擦干炊具表面的水，可以避免水分蒸发带走热量，使热量快速传进锅内，以达到节约燃气的目的。

温馨提示

这样会使冰箱内温度上升，耗电量加剧，并且热气还会在冰箱内结霜沉积。

烧开水节能的窍门

烧开水时，在冷水中加一点热水，可加快水分子的运动，即可省时节能。烧一壶水一般可缩短3分钟左右。





使用煎锅煮面，可以提高速度

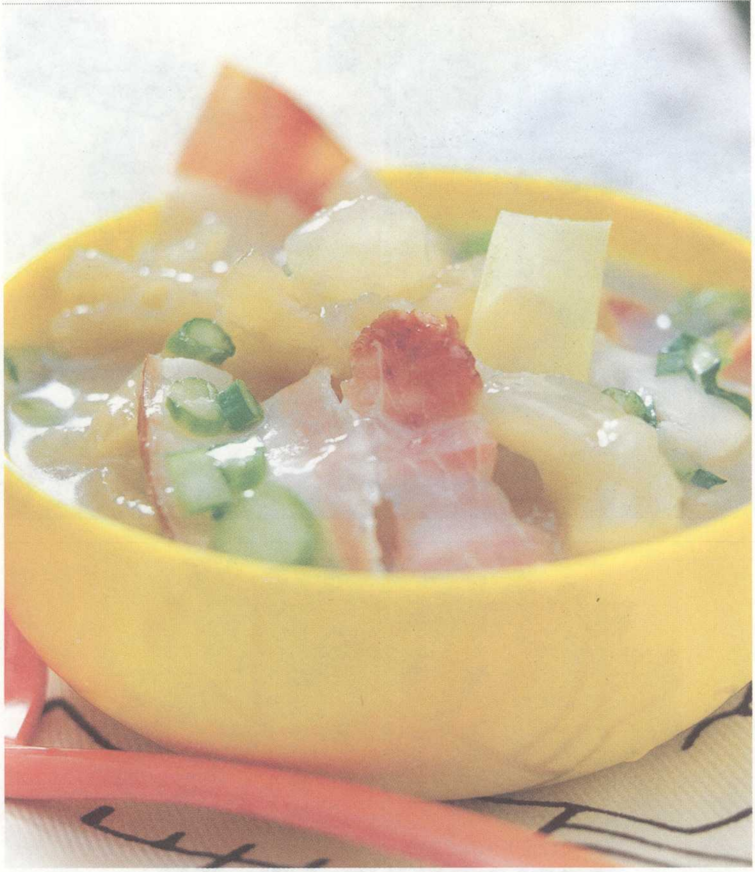
锅底很大的煎锅在煮面的时候可以大显身手。热量可以有效地传递，用少量的水就可以做到平均受热。如果把面直接放进去太长的话，折成两半也可以。

蓝色火焰最节省燃气

蓝色火焰代表煤气燃烧最充分，让火焰一直保持蓝色，就可以让燃气得到充分利用。



牛筋腊肉汤的制作方法





步骤1

牛筋洗净放高压锅中，加料酒、葱段、姜片,压熟捞出晾凉切段，腊肉切片。



步骤2

青菜择洗干净，放入沸水中氽烫捞出冲凉，挤干水分切碎备用。



步骤3

锅中加8杯奶油高汤煮沸,放牛筋、姜片、腊肉、料酒、精盐、味精煮至入味，撒入碎青菜离火即可。

DIY小提示

牛筋要先煮到软烂才好吃，另外牛筋中富含的原蛋白，常吃有益于美容。

莼菜素鱼丸汤的制作过程





步骤1

绿豆粉加清水调匀，奶粉加清水拌和。把清水烧沸后，加精盐、味精，放入已拌和的奶粉。将调匀的绿豆粉徐徐淋入，边淋边搅动，使糊温降至50℃以下，再淋入打匀的鸡蛋清，搅匀成胶状厚糊。



步骤2

用手将厚糊挤成直径约2厘米的圆球，让其漂浮在冷水盆里。莼菜用清水洗净，沥干待用。

DIY小提示

素清汤一般用黄豆芽加清水熬煮而成，若不追求全素，与猪棒骨同煮，味鲜无比。



步骤3

锅置火上，放入素清汤，加精盐、绍酒、味精、莼菜和素鱼圆，用小火慢慢烧开，撇去浮沫，淋入熟植物油，盛装于大汤碗里即成。

八宝梨罐的制作要点





步骤1

将梨洗净削皮，在梨头部切1/4作盖，用小刀将梨核挖出，梨肉壁厚1厘米成为罐形，用开水稍烫一下，搌干水分备用。



步骤2

糯米放碗内加清水，放笼内蒸20分钟取出。橘饼、桂圆肉、冬瓜条、青梅、红枣、山楂糕、核桃仁，均切成小丁，用沸水焯过捞出沥干水分，装碗内，加蒸过的糯米、白糖、桂花酱、瓜子仁、植物油搅拌均匀。



步骤3

将拌好的馅逐个装填在梨内，盖上盖，入笼蒸15分钟取出，撇上青红丝。炒勺内放入清水、白糖、桂花酱烧沸，去掉浮沫成汁，浇在梨上即成。

DIY小提示

梨皮不能过早的削去，以免氧化。糯米加水蒸制时，水不宜加的过多。

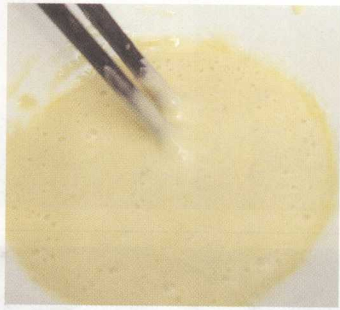
白扒猴头的制作方法





步骤1

把猴头毛去净，切大片，用开水氽一下捞出装碗，兑入高汤上笼蒸30分钟，下笼挤干水分，将蛋清、淀粉和成糊，倒入猴头搅匀。放到盘里上笼蒸10分钟，下笼备用。



步骤2

将辅料均匀切成大柳叶片。菜心用开水烫一下捞出备用。将锅垫用碱水涮净，把配料摆在垫内放入葱段、姜块备用。

步骤3

将炒勺放在火上，放入植物油烧至四成热，倒入牛奶，随即兑入高汤搅匀，把锅垫下入锅内，兑入调料找好口味，移到小火，扒20分钟，用漏勺托出锅垫，拣出葱姜，扣在盘里，把菜心摆上。把锅内的汁加少许调料找好口味，勾匀流芡，浇到盘里即可。

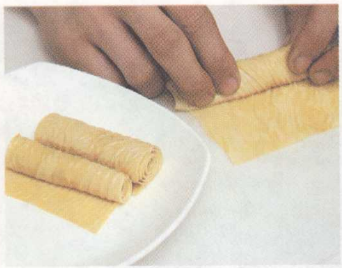
DIY小提示

原料要码放整齐，摆码时，先从当中摆一趟，成马鞍形。猴头毛要挑干净，洗净泥沙。



植物油皮菇卷制作过程



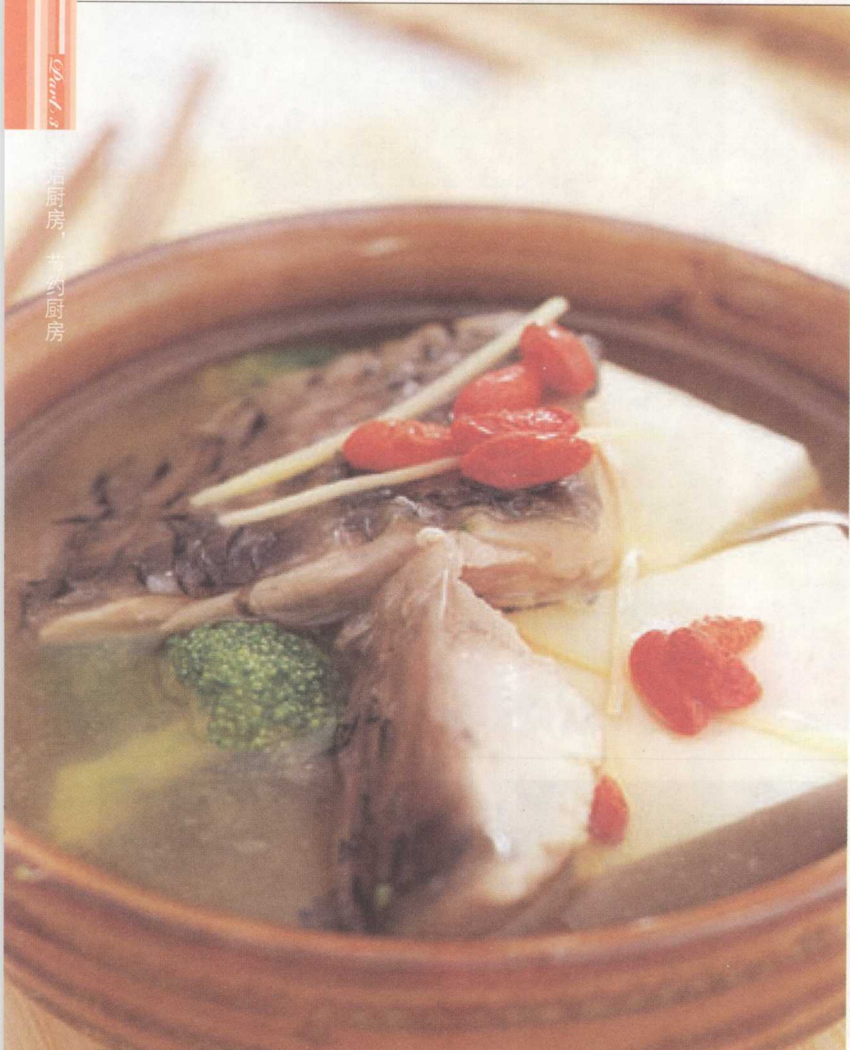




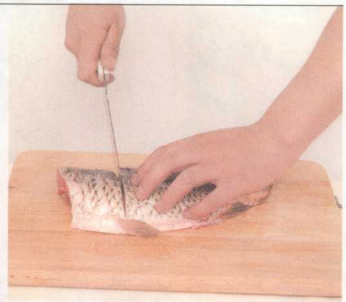
步骤1
油皮发开，山药拍碎，冬菇、木耳切丁一同入碗中拌匀。鸡蛋1个敲入碗内，加淀粉、精盐、味精、葱花、姜末搅拌均匀制成馅心。

步骤2
植物油皮切成6块大小相等的块，逐个抹上一层湿淀粉，摊平馅心，卷成筒状菇卷。鸡蛋加淀粉搅匀成全蛋糊。炒锅置旺火上，倒植物油烧至七成热，将菇卷逐个粘上蛋糊下锅炸约4分钟，呈黄色时捞出。

步骤3
将菇卷竖直码入碗中，碗面围满，上笼置旺火上蒸20分钟。将菇卷从笼中取出，滗出汤汁，翻扣入菜盘中。将滗出的汤汁用湿淀粉勾芡，浇在菇卷上即成。



鱼肉豆腐汤的制作过程



步骤1

鱼肉洗净切块。



步骤2

豆腐切块，西兰花洗净切小朵。



步骤3

置于容器中，将当归研末、同枸杞浸于绍酒中30分钟，倒入鱼肉中浸渍。锅入8杯高汤烧沸，将鱼肉连同浸汁一同倒入汤锅中煮滚，再下入其他原料及剩余调料煮至入味即可。

DIY小提示

豆腐易碎，不宜煮的时间过长。此汤减肥健体、益气和中、生津解毒。

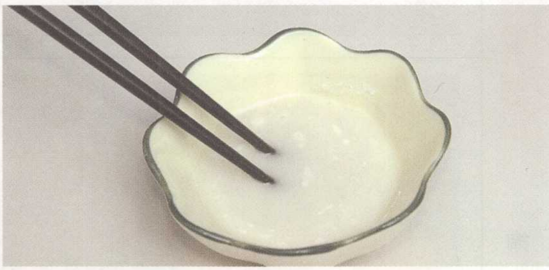
橘露汤圆制作过程



DIY小提示

煮汤圆的时候一定要掌握火候，不要用大火煮，用中火为宜。







步骤1
将无核蜜橘去皮，再逐一剔去薄皮，每瓣桔肉从中切开成2块。菠菜切成薄片。桂圆肉用温水泡5分钟，沥去水。

步骤2
取小碗1只，放入白糖75克、玫瑰糖、面粉，加清水25克，调匀成馅。

步骤3
将湿糯米粉100克搓成4个丸子，放入沸水锅中煮熟捞出，和剩余的湿糯米粉揉匀，先搓成条，再均匀地扯成30个坯子，逐个包入馅子，搓成鸽蛋形的汤圆，放入沸水锅中煮熟。

步骤4
炒锅置旺火，下清水、白糖烧开，接着放入蜜橘肉、青豆、桂圆肉、甜酒糟、樱桃、菠萝，舀入汤圆，烧开即成。

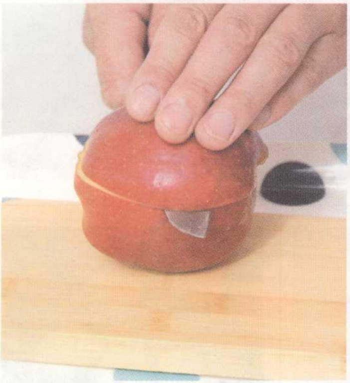


海红西葫芦汤的制作技巧



步骤1

将海红去壳，除去杂质。山药去皮切小方块。



步骤2

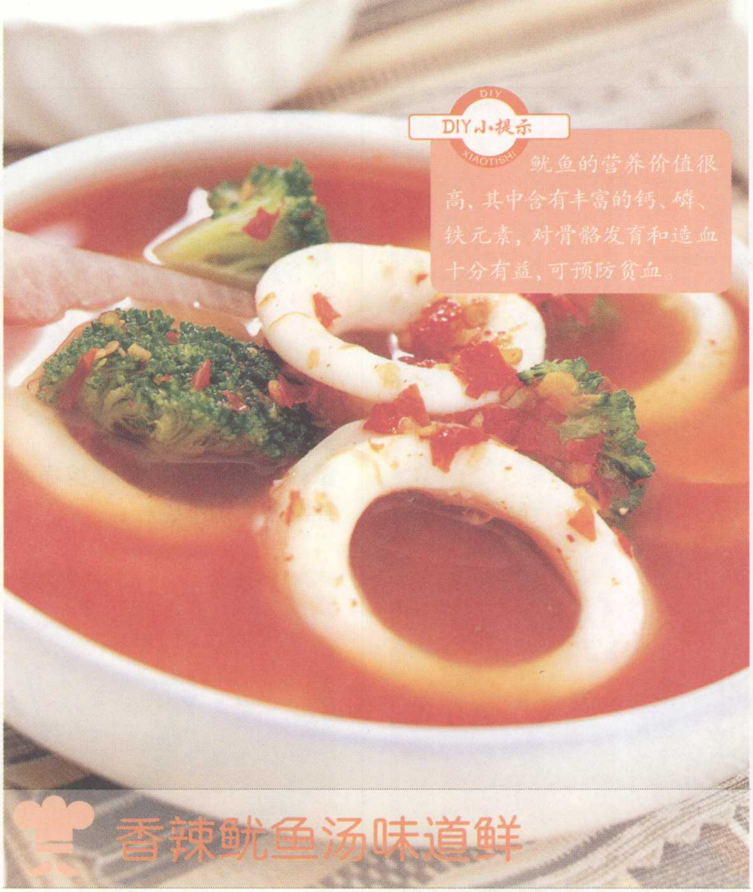
西葫芦表皮用刀纵向切开，掏净瓜子切成1厘米见方的小块；取红腰豆罐头将红腰豆沥净水分待用。

> **DIY小提示** DIY XIAOTISHI
>
> 购买海红的时候个体越大越好，这样的海红质嫩、肉肥、味鲜。



步骤3

锅入6杯鸡汤烧沸，加入西葫芦、胡萝卜、山药、红腰豆、精盐大火煮开，再将火调弱，煮15分钟，下入海红汆烫至熟即可装盘。



香辣鱿鱼汤味道鲜

DIY小提示

鱿鱼的营养价值很高，其中含有丰富的钙、磷、铁元素，对骨骼发育和造血十分有益，可预防贫血。



步骤1

鱿鱼去头。



步骤2

去内脏，黑膜。



步骤3

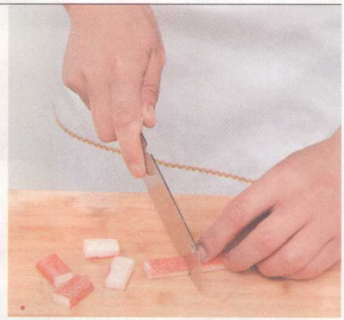
洗净切圈，放入沸水烫一下捞出备用。西兰花洗净切小朵,百合洗净，洋葱去皮切块。

步骤4

起锅加植物油烧至四成热时，加香辣酱、洋葱炒香，烹入料酒，倒入8杯高汤煮沸，放入所有原料及其他调料煮至入味即可。

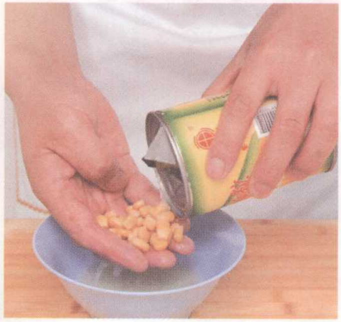


蟹棒玉米汤味鲜可口



步骤1

蟹棒解冻切段，甜玉米控净水，芹菜洗净切小段。





步骤2

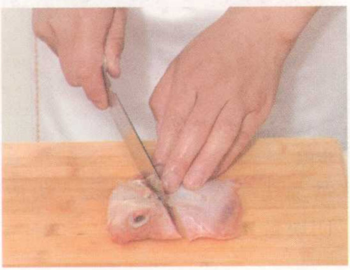
将6杯奶油高汤煮沸，加所有原料、精盐大火煮沸后，调至中火煮10分钟即可。

DIY小提示 XIAOTISHI

购买蟹棒的时候要仔细挑选，看清楚是否新鲜，避免引起身体不适。



柠檬红鲳鱼汤的制作技巧







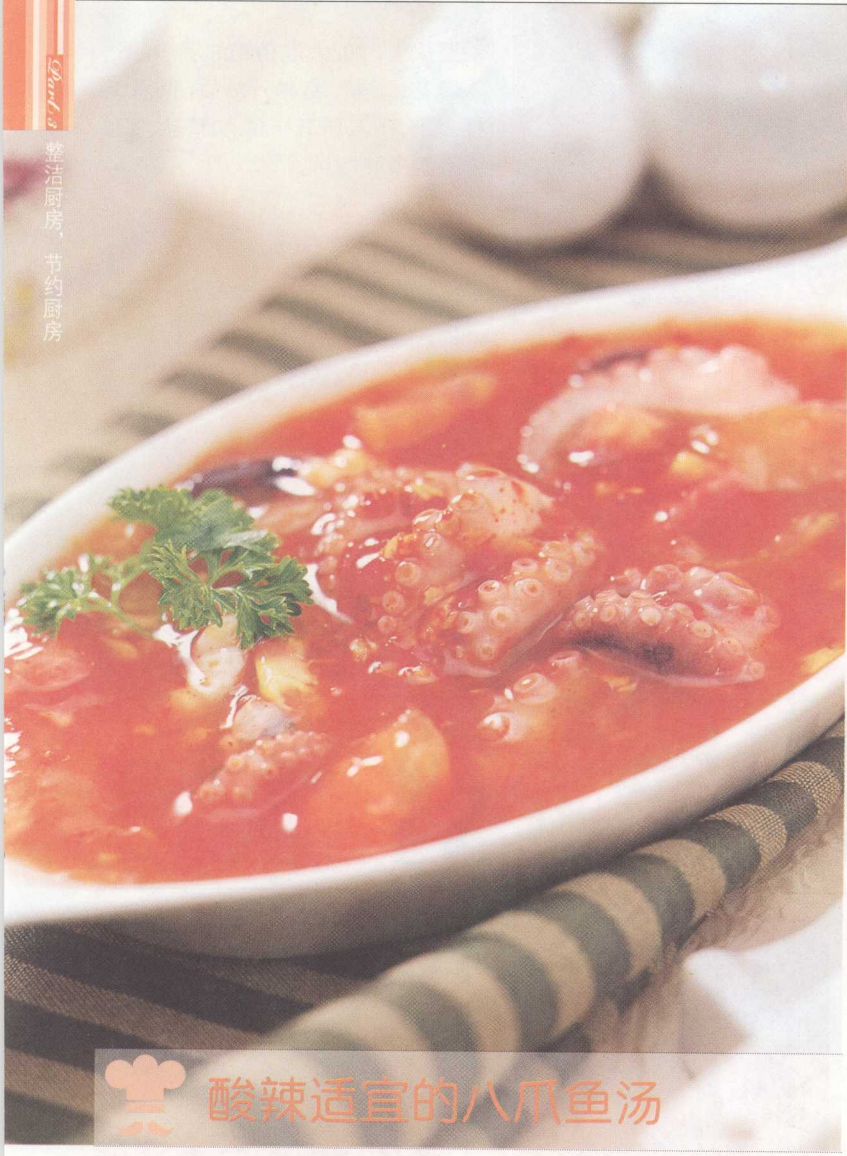
步骤1
将速冻红鲳鱼放入冷水中解冻，去头。

步骤2
去内脏洗净切块。

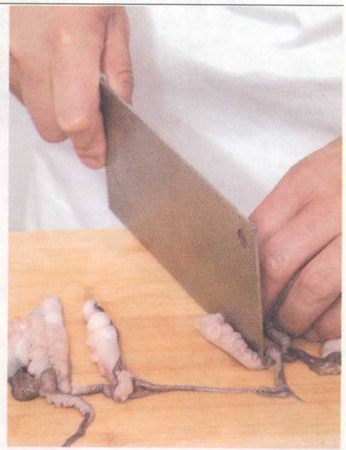
步骤3
柠檬洗净切扇形片;青、红椒洗净去籽切丝。

步骤4
锅置火上，加2大匙植物油烧热，下入葱花、姜丝、红糟汁炒香，倒入8杯高汤，下入所有原料,加精盐、鸡精煮至入味即可。

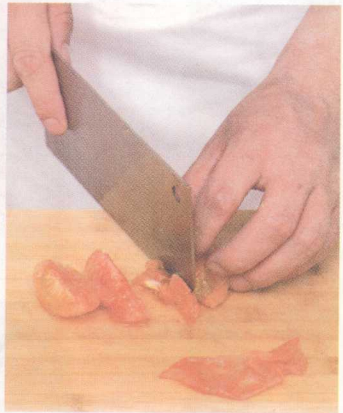
DIY小提示
柠檬中含丰富的维生素C，所以不宜煮的时间太长，以免破坏其中的维生素C，影响人体吸收。



酸辣适宜的八爪鱼汤



步骤1
八爪鱼洗净改刀，加辣椒酱、料酒、酱油、醋腌渍15分钟。



步骤2
番茄洗净入沸水中汆烫，去皮切块备用。

步骤3
锅中加少许植物油烧热，下入渍好的八爪鱼拌炒，再下入番茄炒软，然后倒入6杯清汤煮滚，加入调料续煮，待汤汁入味时，撒入法香出锅即可。

DIY小提示
此汤养血益气、凉血平肝、健胃消食。

白萝卜海鲜汤的制作技巧



DIY小提示

剥虾的时候一定要将虾背上的沙线去除，虾吃水中的腐生物和泥，所以要将其去除掉。







步骤1

将所有原料洗净，白萝卜去皮切条,香菇去蒂切花刀,其他原料洗净备用。

步骤2

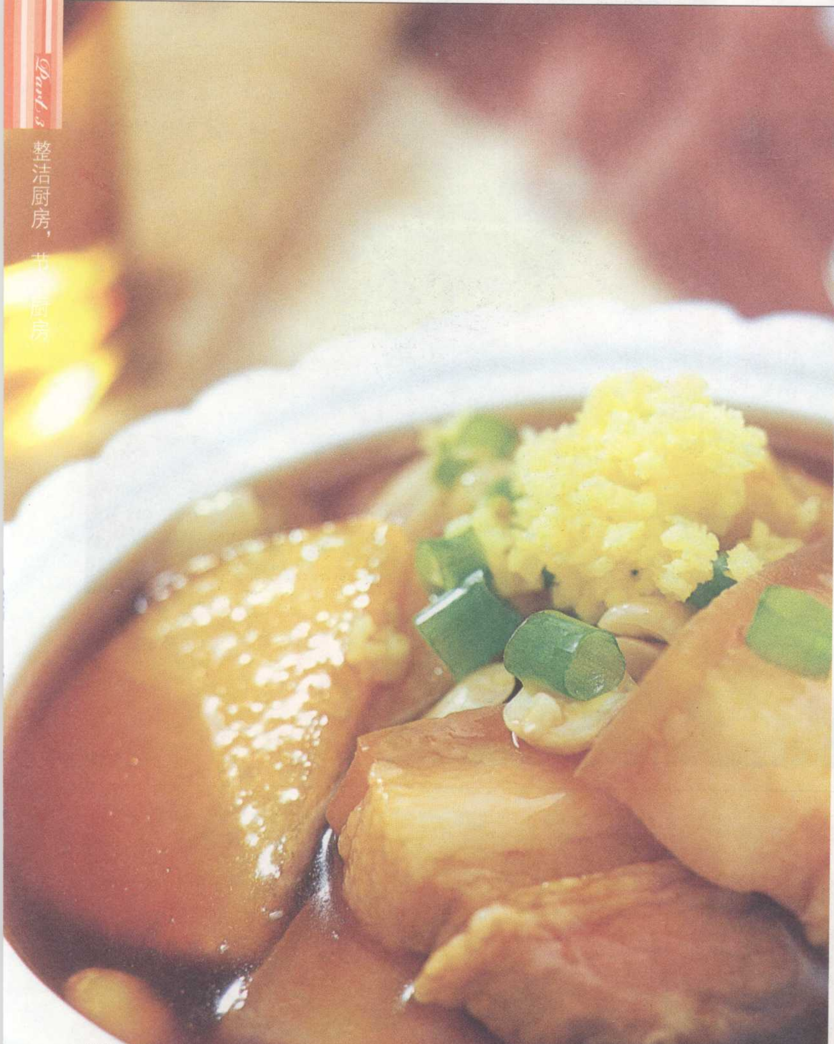
斑节虾剥去头、壳，留虾尾肉。

步骤3

海带切条。

步骤4

锅中加8杯鸡汤煮沸，下入香菇、海带、白萝卜中火滚沸20分钟，下入其他原料、调料煮至虾肉变红色离火即可。



五花肉萝卜花生汤制作方法





步骤1

五花肉洗净切块,萝卜去皮切半圆片。花生洗净，放入清水浸泡30分钟去皮备用。



步骤2

锅中加2大匙植物油烧热，炒香葱花、姜末，下入五花肉、萝卜片、酱油翻炒上色，烹入料酒，倒入适量清水，放入去皮花生、精盐大火煮开，再转小火煮30分钟离火即可。

DIY小提示

五花肉在选择上很有讲究，最好的五花肉在接近猪后臀尖部位，这里的五花肉，五花三层，肥瘦肉厚度相当。



酸辣虾尾汤的制作技巧

DIY小提示

酸辣要适宜，根据自己的口味适当放入各种调味品。此汤开胃补肾、降压美容。





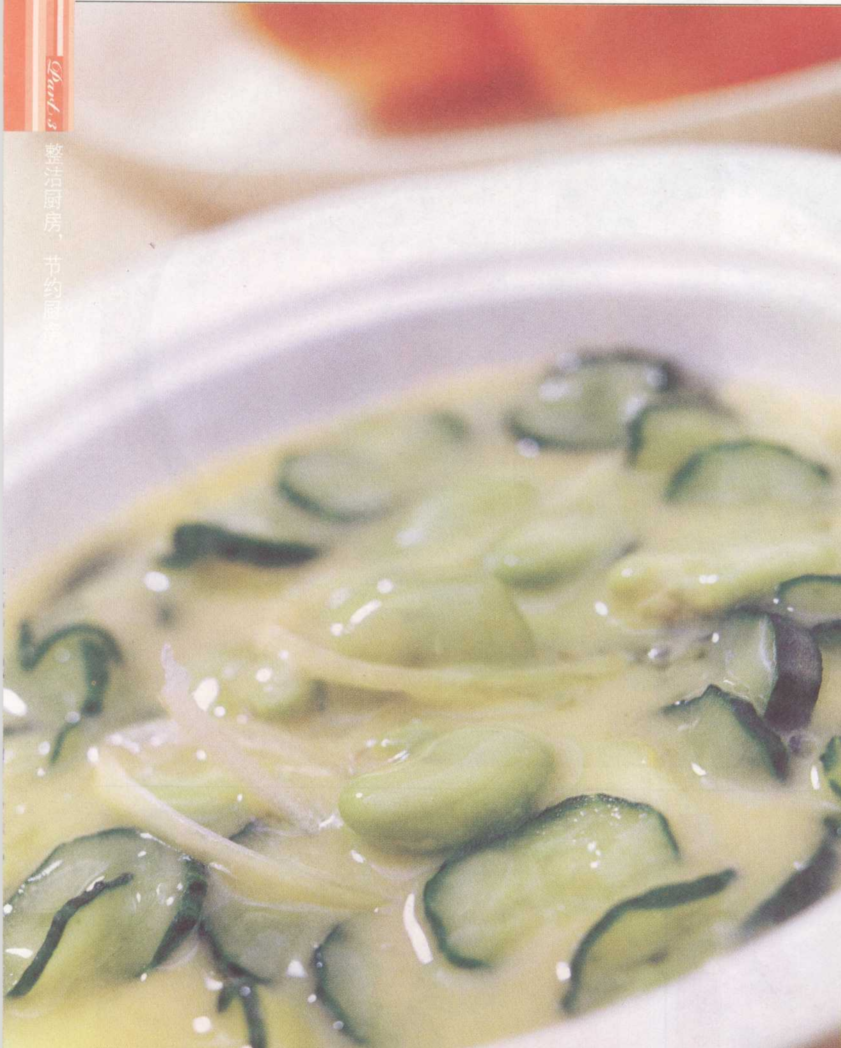


步骤1
将鲜虾洗净去掉虾头，留虾尾去壳。

步骤2
用竹签挑去沙线。

步骤3
蘑菇去蒂洗净纵切花刀，大葱剥去外皮斜切成圈，其他原料洗净。

步骤4
锅中加鸡汤8杯，放蘑菇、鱼露、精盐、柠檬汁、咖喱粉、辣椒粉、杭椒煮沸至蘑菇熟透，再下虾尾肉，煮至颜色变红时，加香菜叶、生菜叶、胡椒粉入味即可。

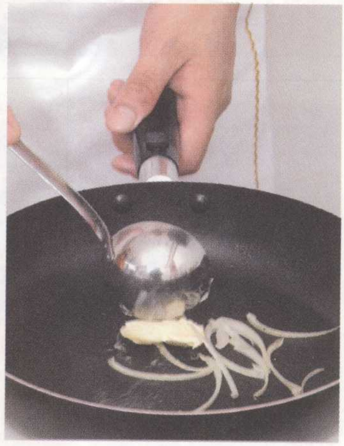


黄瓜钱豆板汤有益健康



步骤1

豆板用流水冲洗干净，黄瓜钱用冷水泡软备用。



步骤2

锅中加入黄油熔化，炒香洋葱丝，加入6杯清汤，下豆板，黄瓜钱、精盐、味精煮至入味，将稀释的面粉水倒入汤中搅稠后离火即可。

DIY小提示

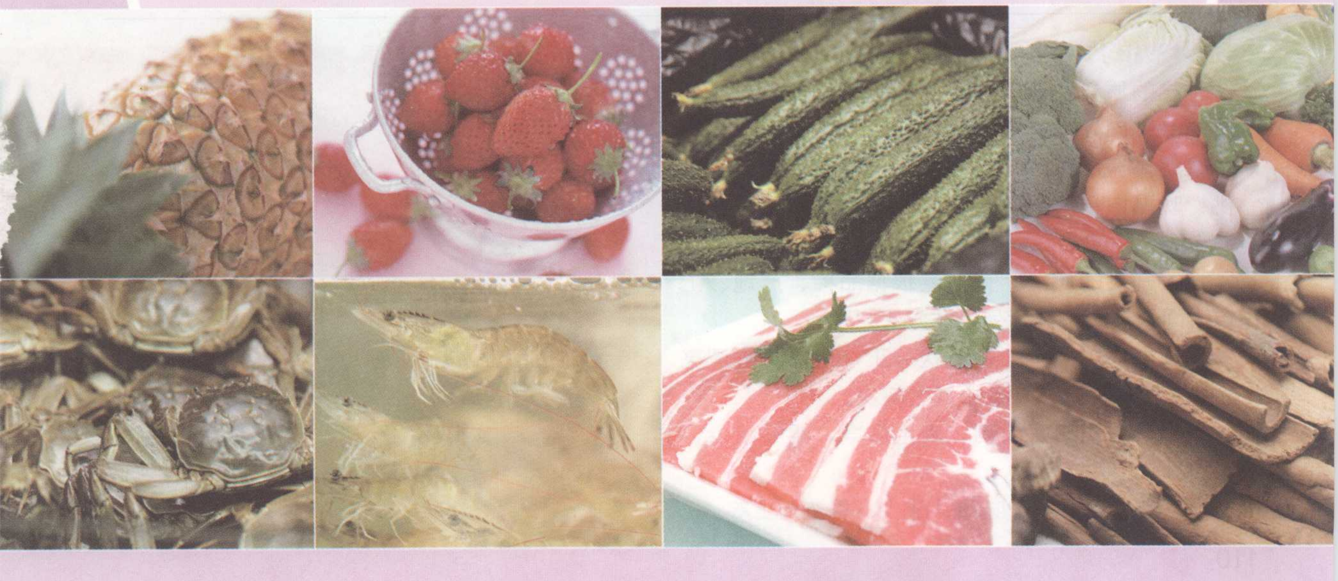
黄瓜的功效很多，有抗肿瘤、抗衰老、降血糖、降脂减肥、排毒养颜的作用。



Part 4

食材挑选要细心，食用才会安心

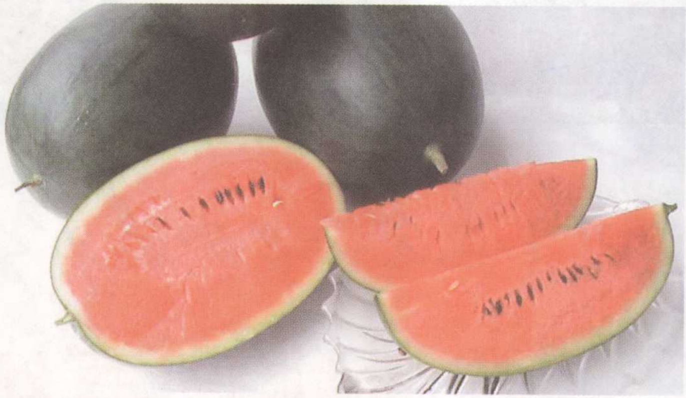
SHICAITIAOXUANYAOXIXIN,
SHIYONGCAIHUIANXIN



挑选荔枝要看好

观色，色泽鲜艳；看个，个大均匀；看皮，皮薄肉厚；看质，质嫩多汁；品味，味甜；闻气，气香；看核，核小，这样的荔枝是上品。如果果皮变色、变干，说明贮藏时间已久，品质下降。若有酒味或果肉变色，则不能选购食用。





识别西瓜生熟很简单

一只手将西瓜托起，另一只手弹瓜，托瓜的手感觉有震荡的是熟瓜，没有震荡的是生瓜；用手指拍西瓜，声音钝浊沉重的是熟瓜，清脆的是生瓜；两手抱起西瓜，放在耳边，用两手轻轻挤压，瓜里发出裂声的是熟瓜，没有裂声的是生瓜；熟瓜会浮在水面上，生瓜则沉入水底；熟瓜的脐部凹入较深，生瓜凹入较浅；熟瓜皮色灰暗，生瓜鲜嫩明亮。

挑选桃的窍门

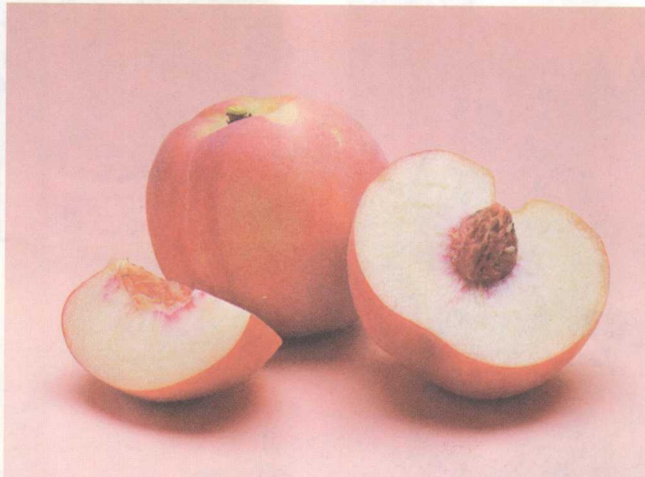
桃的质量主要取决于品种和采摘成熟度。早熟的品种肉硬、味酸；中熟品种有硬肉桃，也有水蜜桃，有甜有酸，但糖分和汁液往往不及晚熟桃；晚熟大多属名种，味甜汁多，富有香气，皮易剥离，品质最好。

鉴别桃的质量，首先要根据品种、产地、上市时间，然后依据下列具体方法判别。

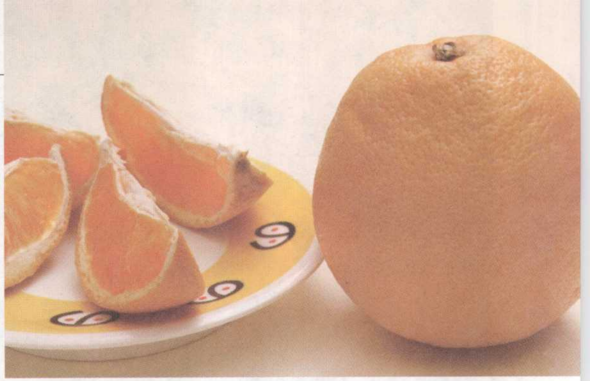
观察：以果个大，形状端正，色泽新鲜漂亮为好。有硬斑、破皮、虫蛀者较次。

剥皮：以皮薄易剥，肉色白净，粗纤维少，肉质柔软为佳。

尝味：以汁多、味甜、酸少、香浓为上等。



挑选柑橘类水果的窍门



柑橘类水果包括橘、柑、橙、柚、柠檬。不同品种柑桔类水果的优劣，主要取决于各自特有的色、香、味，凡色泽鲜艳，香气浓，甜味足或甜酸适口、汁多，无渣的，都属于优良品种。反之，皮色暗淡，无香气，酸多甜少，瓤内粗糙，汁少有渣的，就是低劣品种。同品种要从果形、果色、果面、果梗、果汁、风味等方面观察分析，认真挑选。

果形：端正，无歪肩、歪蒂、歪脐、半边大小，异状突起或凹陷等畸形。

果色：应有成熟期色泽，底色应基本转黄或橙红、鲜红，局部微带绿色。如果绿色超过果面50%，则采收偏早。

果面：应清洁、光亮，无明显病虫害、无伤口、无“浮皮”、“水肿”现象。

果梗：应新鲜、青活，不脱落，剪口平整。

果汁：应保持正常果汁率，无枯水现象。

风味：应反映本品种风味特点，优良品种含糖量应在10%以上，含酸量在1%左右，有香气，无苦味。



巧选葡萄小技巧

挑选葡萄最主要的是要注意其采摘时间。一般葡萄的成熟期在8～9月间，有许多晚挂果的葡萄，由于天气转凉，积温始终不到，虽然皮色转红，但糖度再也高不上去了。其次是看果实。要挑穗重达250克以上，果粒大小一致，着色均匀，肉质变软，没有病果、虫、害和破伤果的为佳。

怎样挑选龙眼

观皮色。果壳黄褐，略带青色，为成熟适度；若果壳大部分呈青色，则成熟度不够。

手捏。以3个手指捏果，若果壳坚硬，则为生果；如柔软而有弹性，是成熟的特征；软而无弹性，则成熟过度，并即将变质。

看果核。剥去果壳，若肉质莹白，容易离核，果核乌黑，说明成熟适度；果肉不易剥离，果核带红色，表明果实偏生，风味较淡。





如何选购红枣

选购红枣，特别要注意蒂端，如果蒂端有穿孔或粘有咖啡色粉末的，表明果肉已被虫蛀。 手攥红枣，感觉坚实的枣粒干，肉质细；手感松软粗糙的尚未干透，质量较差；湿软而粘手的，表明很潮，不能久贮。剖开红枣，肉色淡黄、细实，没有丝条相连，入口甜糯的质量好；肉色深黄，核大，有丝条相连，口感粗糙，甜味不足或带酸涩味的质量差。

购买柚子小技巧

在购买柚子时都不要挑选细颈葫芦型的。大小体积相同时，宜选分量重的那个，这样的釉子水分多、味道甜。不发苦。轻轻按压时若能觉察到柚子皮下的海面瓤较薄，可触及内层，说明质量数上乘。





购买菠萝小技巧

首先看表皮颜色，青黑有光泽的菠萝浑圆饱满者最新鲜。若叶片呈深绿色，表示日照良好，甜度和汁液的都很多。泛出香味，用手按压有柔软感的菠萝最为可口。

怎样选购哈密瓜

哈密瓜有黄、青、绿等几种颜色。手摸瓜时，若较硬微软，瓜身有香味，且表皮粗糙不平者为熟瓜；若无香味，瓜身硬，可放一段时间再食。瓜瓤为黄色的发绵，为白色则柔软多汁。

购买草莓小技巧

新鲜草莓的绿蒂也很新鲜，这样的草莓果肉鲜红、香味浓郁，则属上等选购之物。



选购蔬菜的窍门

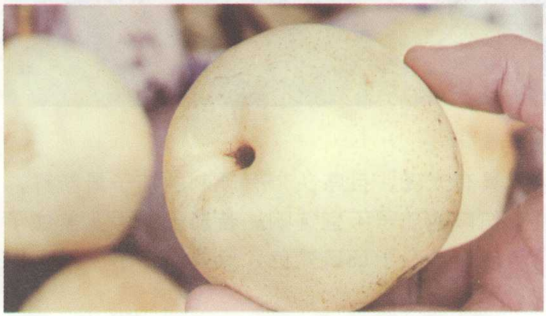


所谓的“色彩价值学”仅指经科学家研究发现的有关蔬菜的价值与色彩的规律，蔬菜的颜色与其本身的营养价值基本上成正比关系。即随着蔬菜颜色由浅白至淡黄至翠绿的逐渐过渡，其营养价值越来越高。因此除了品尝口味的选择以外，在买菜时可尽量购买绿色蔬菜，如芹菜、菠菜、番茄椒、油菜、韭菜、豆角等；其次购买胡萝卜、番茄、西葫芦、南瓜、红薯等浅绿色或暖色蔬菜。当然，并非说像冬瓜、白藕、茭白等浅白色蔬菜价值不高，这只是相对而言。



查体观色：购买蔬菜时要查体观色，给蔬菜以整体上的评价和估计。如色泽鲜嫩纯正，外表光亮、整洁、鲜灵，大小长短粗细适宜，菜叶舒展肥厚，菜体饱满充实，软硬适度，含水充足，无表皮溃破流疡，无萎蔫老叶黄叶，闻菜时无怪味异味，看菜时无不舒服感，摸菜时未感到捆在中间的蔬菜似在“发热”等等。

有点虫眼也无妨：有的人不爱购买带虫眼的青菜，其实，有点虫或被虫咬过，其质量未必很差。因为任何一种农作物都有遭受虫害的可能，如果所购蔬菜连一个小虫眼都没有，说明极有可能在该蔬菜的成长期间喷施了过量的农药，食用这种蔬菜，便有在吸收营养成分的同时，不知不觉地吸收农药毒素的可能，所以买菜时，若菜叶上有点虫眼也无妨。



购买鲜梨小技巧

购买鲜梨时，除了比较梨的外型、颜色以外，还可比较、观察梨的花脐部位，挑选花脐处凹坑最深的购买。这样的梨清脆可口，汁多鲜嫩。

温馨提示 WENXIN TISHI

挑选食品的时候一定要观察仔细，为了自己的身体健康要选择质量好的食品，不要为了价格便宜选择劣质食品。

购买香蕉小技巧

如需立即食用，可购买果皮黄中泛红、带有均匀黑斑的香蕉；如想存放几天再食用，可购买果皮绿中泛黄、果实饱满的香蕉；如买到不熟香蕉而又想即可食用，可将其切片烹炸或切块拔丝。





购买苹果小技巧

选购苹果时，要挑选色泽鲜艳外型圆滑的，除此之外，用手掂掂比一般苹果沉些，用指尖轻轻敲敲，声音铿锵清脆的多是好苹果。

选购冬瓜的窍门

冬瓜又称白瓜，肉质细嫩，味清淡，适宜熟食。以瓜身周正、皮老坚挺、有全白霜、无疤痕畸形、肉厚的为好。

选购鲜笋的窍门

鲜嫩的笋，颜色稍黄，笋肉柔。竹皮紧贴，外表平滑，底部切口较洁白。若底部切口呈深黄色，黄中泛青，这样的笋就较老，吃口较差；如壳松、根头发空，根部上一节有疤斑，则是被黄褐虫蛀了的笋。



如何选择新鲜茄子

深黑紫色，具有光泽，且蒂头带有硬刺的茄子最新鲜，反之带褐色或有伤口的茄子不宜选购。若茄子的蒂头盖住了果实，表示尚未成熟。茄子切口变色，只要泡在水中即可保持鲜嫩。



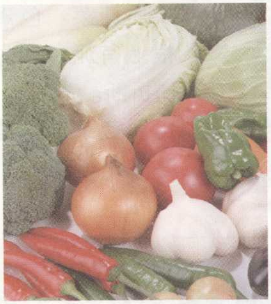
鉴别姜的质量

优质姜：姜块完整、丰满结实，无损伤，辣味强，无姜腐病，不带枯苗和泥土，无焦皮、不皱缩、无黑心、糠心现象，不烂芽。次质姜：姜块不完整，较干瘪而不丰满，表皮皱缩，带须根和泥土。劣质姜：有姜腐病或烂芽，有黑心、糠心，芽已萌发。



怎样鉴别污染蔬菜





番茄：如顶部像桃子似的凸起，不要买，那是点过激素的标志。

青菜：青菜太绿，绿得发黑，不要买，那肯定是化肥过量。

西瓜：长着一团一团的茎，是滥施氮肥所致。

选购黄花菜的窍门

眼看：菜色黄亮，条长而粗壮，条杆粗细均匀者为优；菜色深黄，略带微红，身条略短瘦，条杆不均匀者为中等品；菜色黄带褐，身条瘦短卷缩，长短很不均匀，含有泥沙者为下品。

手握：把黄花菜用手抓起握紧，手感柔软有弹性，松开后很快松散的，身干水分少，质好；如松开后不易散开的，说明身潮，水分较多；如松手有粘手感觉的说明已经开始变质。鼻闻：黄花菜有清香味的质好；有硫磺气的是熏货；有霉气的是变质货；有烟味的是串烟严重的。



教你鉴别胡萝卜的质量

良质胡萝卜：表皮光滑，色泽橙黄而鲜艳，体形粗细整齐，大小均匀一致，不分叉，不开裂，中心柱细小，其粗度不宜大于肉质根粗的1/4，质脆、味甜，无泥土、无伤口、无病虫害。

次质胡萝卜：质脆、味甜、中心柱小，粗壮但不整齐，大小不均，无泥、无伤口、不开裂、无病虫害，表皮粗糙，皮目（凹陷的小点痕迹）较大。

劣质胡萝卜：萝卜体形细小，大小不一，表皮粗糙，有分叉或八脚，有伤口或开裂，带有明显的病虫害，中心柱大，趋于木质化。这样的胡萝卜不要买。

鉴别蒜苔要细心

优质蒜苔：色泽青绿脆嫩，干爽无水，苔梗粗壮而均匀，柔软且基部不老化，苔苞小，不膨大，不带叶鞘，无划苔，无斑点，无病虫害，不腐烂。

次质蒜苔：苔梗粗细，长短不整齐，有划苔或苔梗上有小斑点，苔梗基部发白出现老化。

劣质蒜苔：苔梗变黄，基部萎缩，苔苞开始膨大，苔梗发糠，腐烂发霉。





鉴别菠菜有方法

优质菠菜：色泽鲜嫩翠绿，无枯黄叶和花斑叶，植株健壮，整齐而不断，捆扎成捆，根上无泥，捆内无杂物，不抽苔，无烂叶。

次质菠菜：色泽暗淡，叶子软塌，不鲜嫩，根上有泥，捆内有杂物，植株不完整，有损伤折断。

劣质菠菜：抽苔开花，不洁净，有虫害叶及霜霉叶，有枯黄叶和烂叶。

怎样挑选香菇

挑选香菇首先应当鉴别其香味如何，可用手指头压住菇伞，然后边放松边闻，以香味纯正为上等品，伞背以呈黄色或白色为佳，呈茶褐色或掺杂黑色则为次。





鉴别蒜苗有妙招

优质蒜苗：叶片鲜嫩青绿(蒜黄为嫩黄色)，假茎长且鲜嫩雪白，株棵完整粗壮，无折断，叶片不干枯，无斑点，蒜苗干净而无泥土。

次质蒜苗：叶片松软萎蔫，但无枯叶，棵较纤细，较短，蒜苗不洁净，有泥沙。

劣质蒜苗：叶片干枯，带有斑点，株棵不完整，有折断损伤，有烂株或烂叶。

选购山芋的窍门

山芋体圆形多种，分白、黄、红或紫斑等色，以表皮完整，无伤疤、斑痕，水分多，味甜纯正、色泽红黄为好。此山芋口感比较好。





鉴别甘蓝菜看质量

良质甘蓝：叶球干爽，鲜嫩而有光泽，结球紧实、均匀，不破裂，不抽苔，无机械伤，球面干净，无病虫害，无枯烂叶，可带有3~4片外包青叶。次质甘蓝：结球不紧实，不新鲜或央水萎蔫，外包叶变黄或有少量虫咬叶。劣质甘蓝：叶球抽苔，有机械伤或外包叶腐烂，病虫害严重，有虫粪。



选购番茄的窍门

番茄又叫西红柿。应选购颜色鲜艳、脐小、无畸形、无虫疤、不裂不伤、个大均匀的为佳。



鉴别马铃薯的小方法

优质马铃薯：薯块肥大而匀称，皮脆薄而干净，不带毛根和泥土；无干疤和糙皮，无病斑，无虫咬和机械外伤，不萎蔫、不变软，无发酵酒精气味，薯块不发芽，不变绿。

次质马铃薯：与良质者相比较，薯块大小不均匀，带毛根或泥土，并且混杂有少量带疤痕、虫蛀或机械伤的薯块。

劣质马铃薯：薯块小而不均匀，有损伤或虫蛀孔洞，薯块萎蔫变软，薯块发芽或变绿，并有较多的虫害、伤残薯块，有腐烂气味。

鉴别黄瓜的质量很重要

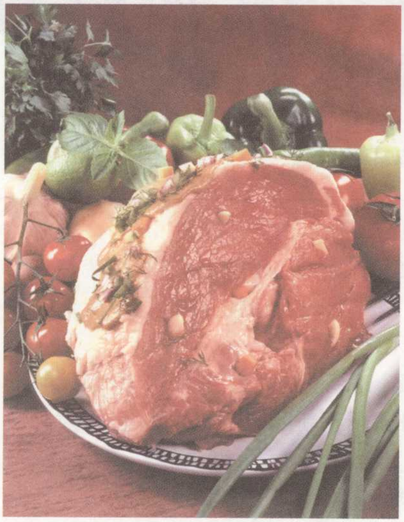
优质黄瓜：鲜嫩带白霜，以顶花带刺为最佳，瓜体直，均匀整齐，无折断损伤，皮薄肉厚，清香爽脆，无苦味，无病虫害。

次质黄瓜：瓜身弯曲而粗细不均匀，但无畸形瓜，或是瓜身萎蔫不新鲜。劣质黄瓜：色泽为黄色或近于黄色，瓜呈畸形，有大肚、尖嘴、蜂腰等，有苦味或肉质发糠，瓜身上有病斑或烂点。



选购鲜肉的窍门

肌肉有光泽，红色均匀，脂肪洁白(牛、羊、兔肉或为淡黄色)；肌肉外表微干或微湿润，不粘手；指压肌肉后的凹陷立即恢复，具有正常气味，煮肉的汤应透明清澈，油脂团聚于汤的表面，具有香味。





挑选羊肉小窍门

新鲜羊肉：肉色鲜红而且均匀，有光泽，肉细而紧密，有弹性，外表略干，不粘手，气味新鲜，无其他异味。不新鲜羊肉：肉色深暗，外表粘手，肉质松弛无弹性，略有氨味或酸味。变质羊肉：肉色暗，外表无光泽且黏手，有黏液，脂肪呈黄绿色，有异味，甚致有臭味。老羊肉：肉色较深红，肉质略粗，不易煮熟，新鲜老羊肉气味正常。小羊肉：肉色浅红，肉质坚而细，富有弹性。

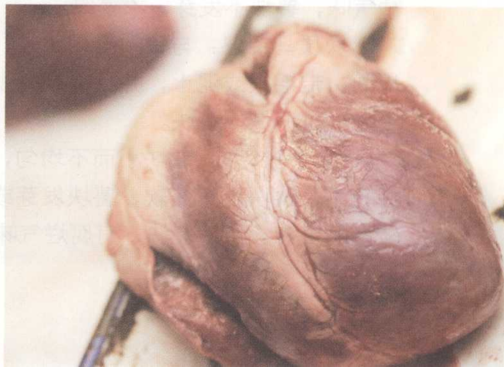
选购牛肝的窍门

质量好的牛肝，颜色呈褐色或紫色，有光泽，表面或切面不能有水泡，手摸有弹性；反之，颜色暗淡，没有光泽，表面萎缩，起皱，有异味，则为不新鲜。



选购牛心的窍门

新鲜的牛心，应是质地坚实，手摸富有弹性，切面整洁，用手挤压有鲜红色血液渗出。因为心肌是“米豆”分布最多的部位之一，选购时要特别留意牛心上是否有白点。



选购牛肚的窍门

质量好的牛肚，组织坚实，有弹性，黏液较多，色泽白色略带浅黄，其内部无硬粒、硬块。



怎样识别灌水猪肉和死猪肉

用卫生纸或卷烟纸，紧贴在瘦肉或肥肉上，用手平压，等纸张全部浸透后取下，要用火柴点燃。如果那张纸烧尽，证明猪肉没有灌水；如果那张纸烧不尽，点燃时还会发出轻微的“啪啪”声，就证明猪肉是灌水了。原因是猪肉内含有油脂，能够助燃，而水分过多则不能燃烧。





死猪肉是指病猪肉或非正常宰杀死的猪肉，这种猪肉一般不能食用。死猪肉皮肤一般都有出血点或充血痕，颜色发暗，脂肪呈黄色或红色，肌肉无光泽，手指用力按压后，其凹部不能立即恢复。

这种肉对人体危害很大，不能食用。识别方法：囊包虫呈石榴状，寄生在肌纤维(瘦肉)中，腰肌是囊包虫寄生最多的地方。用刀子在肌肉上切，一般厚度1厘米，长度20厘米，每隔1厘米切一刀，切几刀后，在切面上仔细看，如发现肌肉上附有石榴籽一般大小的水泡状，即是囊包虫，这样的猪肉不能食用。



鉴别新鲜的猪肠

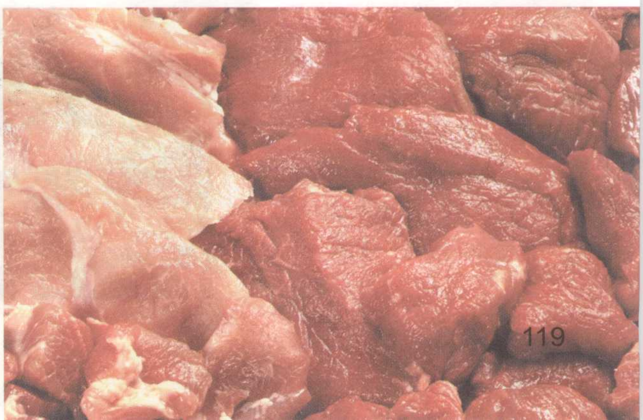
新鲜的猪肠，呈白色略带浅黄色，质地坚挺厚实，有光泽，有弹性，黏液较多，其内部无硬块、硬粒。

根据烹饪需要选购牛肉

牛体有很多部位，各部位的肉肥瘦老嫩和味道都不同，食用办法、营养成分也不一样，买牛肉时要根据烹调需要来选择部位。

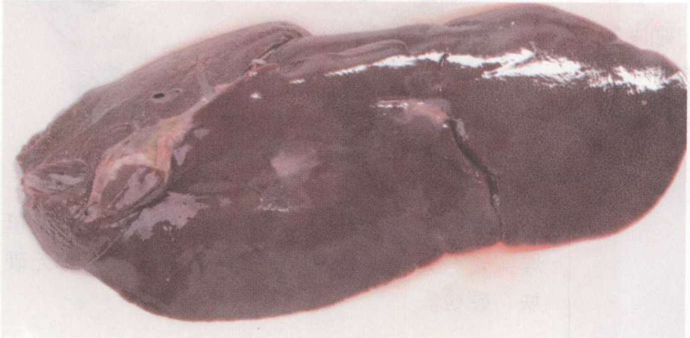
制馅：需选用短脑、脖头、哈力巴等部位的牛肉。特点是肥瘦兼有，肉质干实，易搅打酱油，比嫩肉部位出馅率高15％。

清炖、煮：需选用弓冠、胸口、肋条、前后腱子。胸口熟后食之脆而嫩，肥而不腻。弓冠筋多肉少，熟后色泽透明、美观。肋条肉筋肉丛生，熟后质松嫩。腱子肉筋肉环包，熟后鲜嫩松软。这些部位的肉比一般瘦肉出熟肉率要高10％，适于炖、煮、扒、焖。熘、炒、炸：需选用瘦肉、嫩肉，如里脊、上脑、三岔、脖头肉。



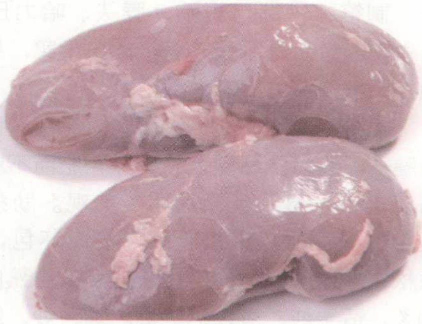
鉴别新鲜的猪肝

新鲜的猪肝，呈褐色或紫色，手摸有弹性，具有坚实感，无异味。



鉴别新鲜的猪腰

新鲜的猪腰，呈浅红色，外表有一层薄膜，光泽润滑，质地紧密，富有弹性，无变色，无异味。



鲫鱼与鲤鱼巧鉴别

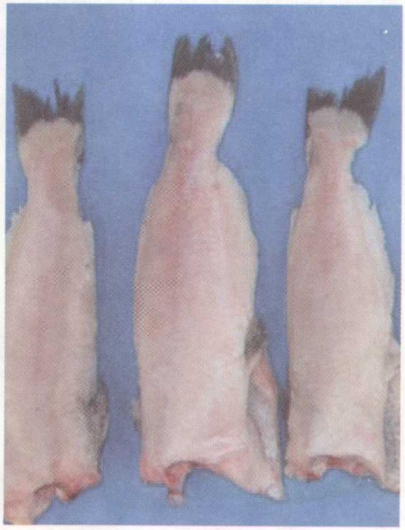
外形：鲫鱼体形扁宽，背部隆起明显；鲤鱼呈柳叶形，头后稍隆起。

鳞与须：鲫鱼鳞片小，嘴部无须；鲤鱼鳞片大且色泽艳丽，嘴部有须。



温馨提示

新鲜的猪心，组织坚实富有弹性，手压有鲜红血液流出，无黏液，无异味。



冻鱼巧选购

眼睛：质量好的冻鱼眼睛突起，黑白分明，洁净无污物。如眼睛下陷，黑眼珠上有白者为次品。

体表：质量好的冻鱼，色泽鲜亮，体表清洁无污物，肛门紧缩。质量次的冻鱼，皮色灰暗无光泽，体表有污物，肛门突起。

硬度：好的冻鱼，鱼体冻得紧实，以硬物敲击能发出清晰的声音。

鱼体内部：好的冻鱼用刀切开后，刺不离肉，脊骨处无红线，胆囊完整无破裂，反之为次品。另外，冻淡水鱼质次者腹部变绿。



鲜鱼巧选购

眼睛：鲜鱼的眼睛凸起，澄清有光泽；不新鲜的鱼眼睛凹陷，表面附有一层灰色污物，用手触摸时粘手，眼睛色泽混浊不清，并呈微蓝色。

鳃：鲜鱼的鳃盖紧闭，鳃片呈鲜红色，无黏液；不新鲜的鱼，鳃发暗，呈红、灰紫或灰色，并有污垢。

鳞：新鲜鱼体表有清洁透明的黏液层，鳞片整齐，没有脱落现象，排列紧密，有黏液和光泽，轮层明显；不新鲜的鱼鳞片松弛，没有光泽，轮层不明显；腐败的鱼有鳞片松弛和脱落现象。

肛门：鲜鱼的肛门发白，并向腹内紧缩；不新鲜的鱼肛门发紫，外凸。

气味：新鲜的鱼有种特有的鲜腥味；不新鲜的鱼腥味较淡，并稍有臭味；腐败的鱼有腐臭味。

体形：鲜鱼体形直，鱼腹充实完整，头尾不弯曲；不新鲜的鱼，体形弯曲、鱼腹膨胀、有黏液，摁后下陷，有破皮和裂口现象。

肉质：鲜鱼肉质坚实，有弹性，骨肉不分离，故放在水中不沉；不新鲜的鱼肉质松软，没有弹性，骨肉脱离。



怎样选购章鱼干

体形完整、肥大、爪粗壮、体色柿红带粉白、有香味、够干、淡口的为佳；色泽紫红带暗的次之。

鲢鱼与胖头鱼巧鉴别

观头：鲢鱼头小，约为其体长的1/4；胖头鱼头大，约为其体长的1/3。

观色：鲢鱼体色较浅，背面呈灰白，腹部呈银白；胖头鱼背面为暗褐色，腹部为灰白色。

观鳍：鲢鱼胸鳍较短，仅达腹鳍基部；胖头鱼胸鳍较长，超过腹鳍基部很多。





怎样选购鱿鱼干

鱿鱼一般以身干体厚、肉质坚实、略亮平滑、体形完整、无霉点的质量为好，反之则差。色淡黄透明体薄者为嫩鱿鱼，色紫体大的是老鱿鱼。

怎样选购牡蛎

体形完整结实、光滑肥壮、肉饱满、表面无沙和碎壳、肉色金黄、够干、淡口的牡蛎为佳；体形基本完整、比较瘦小、色赤黄略带黑的牡蛎次之。





怎样选购海蜇

质量好的海蜇圆形完整，颜色呈乳白或淡黄，有光泽，无血衣、泥沙和红斑，质坚实，并有拉力和韧性，放在鼻下闻无腥臭味，将海蜇皮揉开，越大越白越薄、质地越坚韧越好。劣质蜇皮则皮小瘦薄，色暗或发黑，无光泽，血衣多，含细粒沙质，肉质发酥易裂，无韧性。

青鱼与草鱼巧鉴别

青鱼体色乌黑，嘴部稍尖；草鱼体色茶黄，嘴部略圆。





选购带鱼的小窍门

如果带鱼体颜色发黄，无光泽，有粘液，或肉色发红，鳃黑，破肚者为劣质带鱼，不宜食用。

如何识别对虾的优劣



新鲜质优对虾，色青白、皮亮、壳硬、不掉头、全尾。质差不新鲜的对虾掉头、脱皮、体红、有异味。



买鲜虾的窍门

买虾时要看鲜虾的特点，颜色青白、外皮光亮、虾壳坚硬、眼睛外凸、虾须硬挺、虾身完整、肉质坚实、味道腥鲜。



一把识别虾皮法

选购虾皮时，用手紧握一把虾皮，若放松后虾皮能自动散开，这样的虾皮质量肯定很好，外壳一定清洁，呈黄色有光泽，体形完整，颈部和躯体也紧连，虾眼齐全。如果手放松后，虾皮相互黏结而不易散，说明虾皮已经变质。外表一定污秽暗淡无光，体形也不完整，碎末多，颜色也会呈苍白或暗红色，并有霉味。

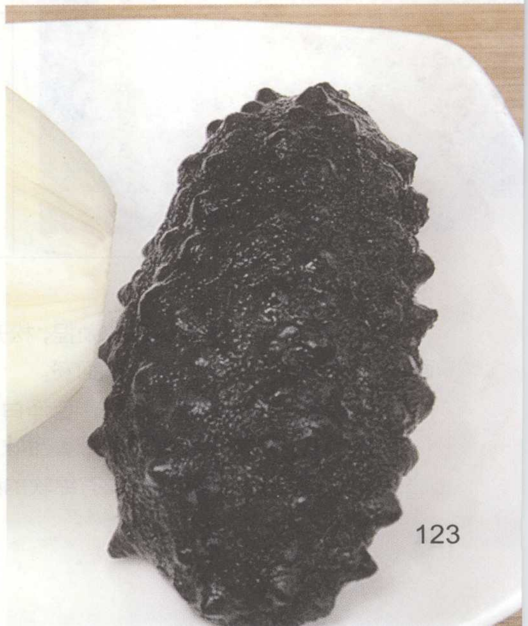
温馨提示

选购水产类时要认真仔细，不要购买不新鲜的水产，如果食用不新鲜的水产，轻者食物中毒，重者会有生命危险。

怎样选购海参

海参体呈圆柱形，口在前端，四周围有触手，肛门在后端。海参的生长区域很广阔，遍布世界各海洋。我国所产的海参，以刺参、乌参、乌元参、梅花参等经济价值较高。海参体内营养丰富，有补肾、补血和治溃疡的功效，是一种良好的滋补品。

选购海参时，主要以体形的大小、肉质的厚薄及体内有无沙粒来鉴别其质量。体形大、肉质厚、体内无沙粒者为上品；体形小、肉质薄、原体没有剖开、体内有沙粒的较差。





怎样选购活鱼

质量好的活鱼，在水中游动自如，呼吸均匀，对外界刺激敏感，鱼体表面粘液清洁透明，无伤，不掉鳞。如发现鱼肚皮朝上不能直立，或能直立但游动缓慢，反应迟钝，黏液脱落，有伤或有病害，则是鱼即将死亡的征兆。

识别大米质量的窍门

识别大米的方法有以下几种：

富有光泽，糠屑少，无虫害、无杂物、无发霉、无粘连、无结块。

米粒形整齐、饱满、均匀，碎米少。米上“腹白”(指米粒上呈乳白色不透明的部位)少或基本没有为质量好。





怎么样挑选螃蟹

挑选螃蟹时要仔细，新鲜的螃蟹体表花纹清晰，黏液透明，甲壳坚硬而有光泽，颜色黑里透青，外表没有杂泥，脚毛长而挺，腹部和螯足内侧呈乳白色，眼睛光亮，蟹鳃清晰干净，呈青白色，无异味，步中僵硬。

怎样选购面粉

测水分：用手抓一把粉，使劲捏，松开手后，面粉随之散开，这是水分正常(含水量不过12%~14%)的好面粉；如面粉不散则为水分大的面粉。

看颜色：精度高的富强粉，色泽白净；标准粉为淡黄色；质量差的面粉色变深。

辨气味：质量好的面粉略带香甜味；凡有异味的均为质量差的面粉。

手捻：用手捻搓面粉后，如有绵软的感觉，为质量好的面粉；如感觉过分光滑，则为质量差的面粉。



怎样选购挂面

外表：好挂面包装紧，整齐，竖提起来不掉碎条。

闻味：抽出几根面条，或在面条的一端用鼻子闻一下，如有芳香的小麦面粉味，而无霉味或酸味、异味就说明是好挂面。

试筋力：上好的面，用手捏着一根面条的两端，轻轻弯曲，其弯度达到5厘米以上。



选购高粱米的窍门

高粱米有红黑色和黄色两种，均以粒大、饱满、有黏性者为好。



选购米的窍门

米可分为粳米、籼米、糯米等。刚收割的米称为新米，含水量较大，煮熟的饭黏性较大，口味鲜香；存放时间较久的米称为陈米，其味稍次。

优质米：有光泽，颗粒整齐，比较干燥，无虫蛀、无沙粒、无灰尘，无霉味、异味。次质米：颜色发灰，米粒散碎，潮湿而有异味。

识别真假食油的窍门

在瓶内油底部蘸一滴油，滴在玻璃上，在油上滴一滴碘酒，如果是油立即变成蓝黑色，就表明油内掺有米汤。因为米汤是淀粉，遇碘即出现蓝黑色。

将油滴在报纸上，点火燃烧时，如果听到“叭叭”的爆炸声，说明油内含水。





选购腊肉的窍门

优质的腊肉色泽鲜明，肌肉暗红，脂肪呈乳白色，肉身干燥、结实，有腊肉的固有香味；变质的腊肉，肌肉灰暗无光，脂肪黄色，有霉点，肉质松软，带黏液，有酸败味和异味，变质的腊肉不能食用。



怎样选购香肠

购买香肠时，应从以下特征来判定香肠的质量。

质量好的香肠，肠体干燥有皱瘪状，大小长短适度均匀，肠衣与肉馅紧密相联一体，肠馅结实。表面紧而有弹性，切面紧密，色泽均匀，周围和中心一致。肠内瘦肉呈鲜艳玫瑰红色而不萎褐，肥肉白而不黄，无灰色斑点，嗅之芳香浓郁。

质差又已变质的香肠，切面发粘。发霉后，呈灰绿色，肠衣的韧性减弱，没有弹性，切面周围有淡灰色轮环，肠衣与肉馅分离，有腐败味或油脂酸败味。

选购优质面包的窍门

色泽：优质面包表面呈黄褐色或金黄色，烤得匀，无斑点，色彩光艳，无烧焦或发白的现象。如面包黑红，有斑点、色暗为次品。

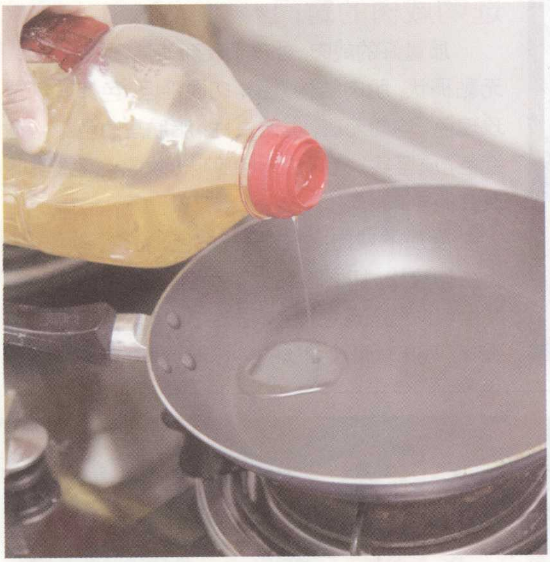
形态：优质面包外形整齐，光滑，清洁，均匀，在边、角、面上无凹凸不平处，无气泡、裂纹、粘连和变形等。面包允许表面开裂，无粘听现象。反之，皮厚而硬，外形不均匀，凹凸不平，有气泡、黏边的为次品。

内部组织：从面包断面观察，气孔细密均匀，气泡膜很薄，有乳白色光泽，无大孔洞，富有弹性则为优质面包。如气孔大小不一，气泡膜厚，呈灰白色，或变黄则为次品。

指按：用手指按压面包切口，有像摸绒布感觉的质优；若手感黏或易散，无弹性感的质次。

味道：闻时，优质面包有淡淡的甜味和清爽的芳香，无其他异味和酸味者为优。若嗅时有咸味、甜味、酸味、苦味或其他异味者为次。





选购食用油窍门

嗅辨：每种植物油都有它特殊的气味，通过嗅觉能辨出油的品种和品质。植物油有较浓的豆腥味，菜籽油有清淡的菜籽香气，卫生油有棉籽味掺杂着火碱味，胡麻油则有些鱼腥气味。把油加温到45℃～50℃时气味更加容易分辨。食用油中若有哈喇味或臭味，则表明食用油已变质酸败，不宜食用。

尝味：用手指蘸适量油，涂抹在舌头上辨别一下滋味，一般应没有异味。如带有酸、苦、辣、麻等味，说明油已变质。具有焦煳味的油质量也不好。

看色：食用油多呈淡黄、黄、棕色，品质正常的油脂一般应该完全透明。

加温：水分大的食用油呈混浊状，味道不好又不易贮存。鉴别时可取油或放入锅或放在勺上加温，升至150℃~180℃时，若油中出现大量泡沫，又发出吱吱声响，说明油中水分较大；若油烟有钻嗓子的苦辣味，说明油中蛋白质已酸败。

质量好的油应该是泡沫少而又消失得快。

怎样鉴别植物油质量

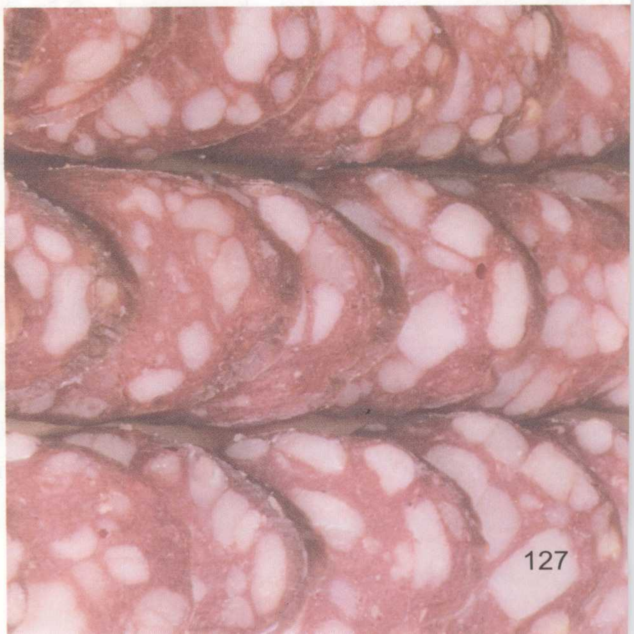
将一根光滑明亮的小铁棒烧红后插入植物油中，提起铁棒，油很快流净，并且不沾任何煳物，说明油质量正；如果铁棒上有许多煳物，则为劣质油。

如何鉴别香油是否掺假

农贸市场上卖香油的逐渐增多，买香油时应注意，新鲜的香油呈黄红色，在光照下看起来透明，没有沉淀，不分层、味浓香。掺假的香油，哪怕是渗入0.15%左右的水，在光照下看起来就不太透明，液态不如纯香油浓稠；香油如果香味不浓，而且有一种特殊的刺激味。说明香油已经氧化分解，油质变坏了。

选购腊肠的窍门

选购腊肠时首先看颜色，一般腊肠的肥瘦肉颜色鲜明是好，如果瘦肉色泽发黑，肥肉呈淡黄色，可能变质或存放时间太久；其次用手捏，干透的腊肠不仅瘦肉硬，而且腊肠表面起皱纹，如果用手捏腊肠，手感发软，说明腊肠质量不好；再就是闻味，闻腊肠切开处，嗅到的是变酸异味，证明腊肠已变质，不可购买。





选购咸肉的窍门

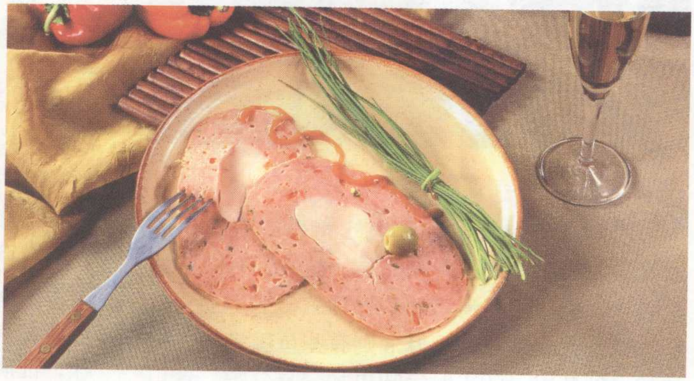
质量好的咸肉：外皮干硬而清洁，呈苍白色，无黏稠状；肌肉结构紧密，切面平坦，色泽鲜红或玫瑰色，均匀无斑，也无虫蛀；脂肪呈白色或带微红色，质坚实；气味应无哈喇味、发霉、腐败臭味及其他异味。

变质的咸肉：外皮呈灰白色，粘滑，软化；肌肉结构疏松，切面暗红或灰绿色，有严重虫蛀；脂肪呈灰白色或黄色，质如豆腐状，或暗红色而带血腥味；气味有腐败变质的臭味或严重的哈喇味。

选购酱肉的窍门

酱肉颜色鲜艳，有光泽，皮下脂肪呈白色。外形洁净、完整，肌肉有弹性，无污垢、残毛、肿块、淤血及其他不应有的残留器官，如食道、直肠等。然后，再用刀插入肉中，迅速拔出闻刀上的气味，若闻不到肉香，甚至有异味，则可能是变质肉。





香肠质量巧鉴别

看：即看颜色。优质的香肠瘦肉鲜红、肥肉洁白，肠衣有皱纹；质次的香肠瘦肉色发黑，肥肉淡黄，肠衣无皱纹。

摸：即摸香肠的干湿度。优质香肠用手触摸时质地干爽；质次香肠身湿软。

闻：即闻香肠的气味。用竹签插入香肠肉，然后取出闻。优质香肠有扑鼻的香气，质次的香气不浓，变质的有臭味和酸味。

选购酱肝的窍门

酱肝的颜色均匀呈红褐色，光滑而有弹性，切开后，切面细腻、无蜂窝状、无异味。反之，则不能购买。



选购海味干品的窍门

虾米：肉细结实、洁净无斑、色鲜红或微黄、光亮，有鲜香味、够干、淡口、大小均匀的为上品；肉结实但有些黑斑或粘壳、色淡红、味微咸的次之。



章鱼干：体形完整、色泽鲜明、肥大、爪粗壮、体色柿红带粉白，有香味、够干、淡口的为上品；色泽紫红带暗的次之。

墨鱼干：体形完整、光亮洁净、颜色柿红，有香味、够干、淡口的为优质品。体形基本完整、局部有黑斑，表面带粉白色、背部暗红的次之。

鱿鱼干：体形完整、光亮洁净、具有干虾肉似的颜色、表面有细微的粉白、够干、淡口的为优质品，体形部分蜷曲、尾部及肾部红中透暗、两侧有微红点的次之。





选购蘑菇的窍门

应选购体形小、分量轻、肉质厚的。菌伞直径在3厘米以内，盖面凸起，边缘完整紧卷，菌柄短壮为上品，而且要白净光洁，无泥沙粘嵌痕迹，菌裥紧密而均匀，色淡黄。要干燥，香气浓郁，无霉斑、虫蛀及根部粘带泥沙。

选购香菇的窍门

香菇也称香蕈、香菌。应选购个大而均匀、菌伞肥厚，盖面细滑，边缘下卷，成分干燥(手捏菌柄有坚硬感，捏紧后放开，菌伞随即散开)，色泽黄褐或黑褐色有微霜，菌伞背里的褶裥要紧密细白，菌柄要短而粗壮，远处能闻到香味，无烘焙时炙焦的焦片，无雨淋片(久雨期间采收的，褶暗黑，无香味)，无霉蛀和碎屑。





选购豆瓣酱的小窍门

优质的豆瓣酱应呈棕红色，油润，有光泽；有酱香和醋香；味鲜香甜，酥软化渣，略有辣味及香油味；有油层，呈酱状。

温馨提示

猴头菇多为野生，体圆而厚，形状特殊，表面有一种长刺，腹部光滑为肉质块状。新鲜时呈白色，干制后呈褐色或金黄色。应选购形整无缺、茸毛齐全、色泽金黄者为好，否则质量就差。

选购山楂片窍门

看片形：切片薄而大者质量好；厚而僵小的质次。

察色泽：皮色红艳，肉色嫩黄者好；皮色红褐，肉色萎黄者质差。

尝酸味：酸味浓而纯正，肉质柔糯的质好；酸味淡而僵硬的质次。

验干湿：用手抓一把山楂片，捏紧，然后松开手，片子立即散开的干燥，片子卷缩，伸开缓慢或不展开的湿；手感绵软的质更潮。

查果核：检查不带核片子和落籽所占的百分率，一般以5%~15%的落籽为合格。片切得薄的落籽不超过15%，片切得厚的落籽不超过5%。此外，挑选时还应注意有无虫蛀、霉片等杂质。

怎样选购黑木耳

黑木耳以朵大适度、体轻、色黑、无僵块卷耳、有清香气、无混杂的为上乘，具体的挑选方法如下：

看色：朵面以乌黑有光泽、朵背为灰白色的为上品；朵面萎黑、无光泽的次之；朵面灰色或褐色者为下。

看朵：凡朵大适度、耳瓣舒展、体质轻、吸水膨胀性大的为上品；朵稍小或大小适度、耳瓣略卷、体稍重、吸水膨胀性一般者为次品；如朵小或碎、耳瓣卷而厚粗或有僵块、体重的为下品。

手捏：通常要求黑木耳含水量在11％以下。取适量黑木耳用手捏易碎，放开后朵片有弹性，且能很快伸展的，说明含水量小；如果用手捏有韧性，松手后朵瓣伸展缓慢，说明含水量高。

口尝：黑木耳不应混有其他杂物。取适量黑木耳放入口中略嚼，应味道纯正，有清香气，无异味和坚味，否则就是掺假之品。





选购腐竹的窍门

观察法：机制腐竹是淡黄色，其蛋白质呈纤维状，在强光下观察，可看到如瘦肉丝的纤维组织，其质量就好。用水浸泡法：取1块腐竹用温水浸泡10分钟，如水色黄而不浑浊，腐竹有弹性，则为好腐竹。

选购酱油的窍门



色泽：红褐色或棕褐色，鲜艳，有光泽，不发乌。

体态：澄清、浓度适当，无沉淀物，无霉花、浮膜。

气味：有酱香和酶香气，无其他不良气味。

口味：鲜美醇厚，咸甜适口，柔和，味长，没有苦、酸、涩等异味。



选购笋干的窍门

笋干是用鲜笋经过水煮、榨压、日晒熏制而成的。选购时应注意以下几点：

看根节：根薄、节密、纹细、身阔的质嫩；节疏、纹粗、有老筋的质老。

看色泽：笋色淡黄，棕黄至褐黄，且有光泽的质优；色暗黄质次；色酱黄质最次。

验干湿：笋干易折断，声音清脆者身干；不易折断，即使断了也无声响者身湿。

选购笋干除注意以上几点外，还要检查有无虫蛀、霉烂、火焦片等。

怎样选购银耳

看：优质银耳，耳花大而松散，耳肉肥厚，色泽呈白略带微黄，蒂头无黑斑或杂质，银耳朵比较圆整，大而美观。

摸：优质银耳干燥，没有潮湿味。

尝：优质银耳无异味，口感非常好。



选购姜粉的窍门

纯的姜粉，外观为淡黄色，颗粒较大，纤维较多，嗅味芳香而有辛辣味，品尝舌尖有麻辣感。掺假姜粉多呈黄褐色，纤维少，颗粒较小，手研磨有硬粮食颗粒，嗅味微有辣味，品尝舌尖微有麻辣感。存放时间较长的掺假姜粉会发霉结块，有霉变气味。

怎样鉴别假银耳

优质银耳色泽洁白，劣质银耳色泽焦黄。商贩为了以劣充优，常常用硫磺将劣质银耳熏成白色(存数天后，还会返黄)。为此，购买银耳时，捏适量银耳放在舌上，如果舌尖有刺辣感就是用硫磺熏过的。

怎样选购胡椒、花椒、大料

胡椒：以粒大、均匀、饱满、干燥、香味好、无霉、无虫者为上品。

花椒：以干燥，色泽深红油润，气味香浓，开口子少，无枝杆，无花壳者为佳品。

大料：以个大肥壮，色泽红褐鲜明，无枝梗，形状完整无缺损，呈6~8角身干，香味浓烈者为质优。



选购葡萄干的窍门

看色泽：优质白葡萄干色泽白绿鲜明，优质红葡萄干色泽紫红鲜明，两者均应微带霜；葡萄干暗黄、黄褐色，质次。

看颗粒：颗粒大而均匀，肉质饱满，无破粒，无梗子，无僵粒，无嫩子，无霉蛀者为优；粒细小干瘪者质次；有破粒，梗子，杂质者质更次。

尝果肉：肉质柔软，味甜，不酸，不涩者质好；肉质硬，甜中带酸的质差；有涩味或较重的醇酸味的已变质。

试干湿：用手攥紧一把葡萄干，松手后粒粒自然散开者最干。



真假大料的识别

真大料又称大料茴香、大茴香、大料，是大料茴香树的果实。假大料是莽草籽，是莽草的果实，毒性很大，其外形和颜色与大料相似。莽草籽的外观特征是果实瘦小，其尖端向上弯曲比较明显；果瓣间的接触面呈三角形；果腹面皱纹较多；颜色较浅，介于棕红色与土黄色之间；闻之有樟脑或松香味；用舌舔，有刺激性酸苦味。

怎样鉴别假辣椒粉

假辣椒粉色泽淡红，辣椒子较少。如用热水冲泡，优质辣椒粉呈土黄色，可看见有很多的辣椒皮块和辣椒子；假辣椒粉则呈淡粉色，多用糠粉染红，加少量的辣椒末混合而成。



食醋的鉴别

山西老陈醋是以优质高粱为主料精制而成。色泽黑紫、浓稠，有特殊的清香，酸味醇厚。镇江香醋是以糯米为主料加工精制而成。色泽深褐，具有香、酸、醇、浓的特点，口味酸而微甜，无苦涩味及明显沉淀。





选购葵花子的窍门

眼看：葵花子外壳有自然光泽，粒大而饱满，子仁白净的质好；壳无光泽，粒瘦小或不均匀者质次；子仁泛黄是受热的反映；如果籽仁中心已变褐色说明已变质；如有哈喇味说明已严重变质。

手摸、齿嗑：手摸感觉滑爽，齿嗑裂成两片者表明身干；手摸潮湿，齿磕不裂者身潮。

食糖质量优劣的辨别

一般地说，色泽深说明灰分及杂质含量较高，所以应选色泽洁净鲜明的；晶粒松散、干燥、不粘手、不结块的，说明含水分较少。白砂糖和绵白糖溶解于洁净的水中，应成为清晰透明的水溶液。

温馨提示

选购有包装的食品时要看食品标签，重点要看生产日期，确认是否过期。



如何挑选桂皮

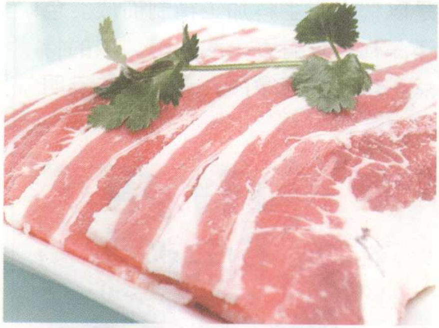
优质桂皮，外表呈灰褐色，肉皮赭赤色，肉质厚，没有虫霉，无白色斑点，香味浓郁，味道甘甜。



食材保存要注意很多方面

保鲜贮存有学问

猪肉巧贮存



喷酒冷冻法：将肉切成肉片，放入塑料盒里，喷上一层黄酒，盖上盖，放入冰箱的冷藏室，可贮藏1天不变味。

切片冷冻法：将肉切成片，然后将肉片平摊在金属盆中，置冷冻室冻硬，再用塑料薄膜将冻肉片逐层包裹起来，置冰箱冰冻室贮存，可1个月不变质。用时取出，在室温下解冻后，即可进行加工。

浸花椒水法：将煮沸的花椒盐水盛入容器里，晾凉，将鲜肉放入(让盐水没过肉)，2~3天不会变质。

煸炒法：将肉切成肉片。在铁锅内加适量的油用旺火加热，油热后将肉片放入，煸炒至肉片转色，盛出，凉后放进冰箱的冷藏室里，可贮藏2~3天。

浸油法：将鲜肉煮熟，趁热放进刚熬好的猪油里，可保存较长时间。

涂蜂蜜法：将鲜肉切成条，在肉表面上涂些蜂蜜后，再用线穿起来，挂在通风处，可存放一段时间，且肉味更加鲜美。

醋布包法：醋能抑制细菌的繁殖，若把肉包在蘸过醋的干净餐巾里。一昼夜后，肉仍很新鲜。

喷酒装袋法：将鲜猪肉喷适量白酒后，装入干净无毒无孔的塑料袋里，便能够防腐保鲜。

米酒搓揉法：将没沾过水的鲜猪肉，用米酒渍(或搓揉)后，挂于通风处，可久放不坏，且能保持肉的鲜味。

葡萄酒浸泡法：把肉浸在葡萄酒内，由于葡萄酒含有酒精和多种酵素，与肉的蛋白质发生作用而使肉变软，能使肉保持一定的新鲜度，煮熟后鲜嫩可口。

酱油煮沸法：将新鲜的猪肉切成400~500克的块，装进干净的盆里。然后把酱油煮沸，凉后倒进盆中，以淹没猪肉为宜，再盖上盖。用这种方法贮藏猪肉，就是2~3个月也不会有异味。

压力锅贮存法：将鲜肉放入压力锅后，放于炉上，蒸至排气孔冒气，扣上减压阀，端下来。此法可使肉两昼夜不变味。



鲜肉巧贮存

冷冻法：刚买回来的肉，要用抹布或餐巾纸擦去肉上的水分，用聚乙烯制的包装袋密封存，放入冰箱里冷冻。

芥末法：将芥末放在小碟里，与鲜肉一起放在一个密封容器里，在一般的室温下，可存放4~5天。

盐和胡椒法：按每次的食用量切成块，分别用保鲜袋装好，放入冰箱里。若是切成薄片的肉，要稍微错开排列再放入保鲜袋里。若像牛排那样的厚肉，涂上适量的盐和胡椒一块一块地分别用保鲜袋装好放进冰箱冷冻。



肉馅巧贮存

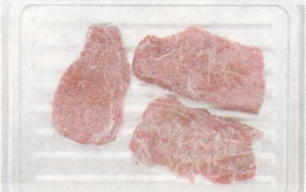
熟油隔离法：肉馅如一时不用，可将其盛在碗里，将表面抹平，再浇一层熟食油，可隔绝空气，存放不易变质。

油炒贮存法：将肉馅用油炒一下，晾凉后，装入塑料袋，封好，放入冰箱保存。

鸡肉储存



假如是用来油炸的鸡，可在表面涂上精盐、胡椒，再撒上酒，装进塑料袋中冷冻。假如是用来清炖的鸡，可以在表面喷适量酒，放入塑料袋中冷冻。



牛肉储存

将牛肉的表面用植物油涂一遍，装进密封容器。



新鲜水果保鲜窍门

将新鲜水果表面喷上一层由淀粉、蛋白质、动物油等混合而成的液体，这层液体干燥后便形成一层薄膜，对水果有保鲜作用，水果能贮藏半年不坏。

鲜肝保鲜窍门

猪肝、羊肝、牛肝等，由于个头较大，家庭烹调一次难以用完，吃不完的鲜肝，保存不当，就会变色、变干。可在鲜肝的表面，均匀地涂一层油，放入冰箱内保存。再次食用时仍可保持原来的鲜嫩。



怎样保存鲜荔枝

如果将鲜荔枝放在比较密封的容器内，置于1℃～9℃的低温下，能保存30天；在常温下能保存6天，品质变化不大。

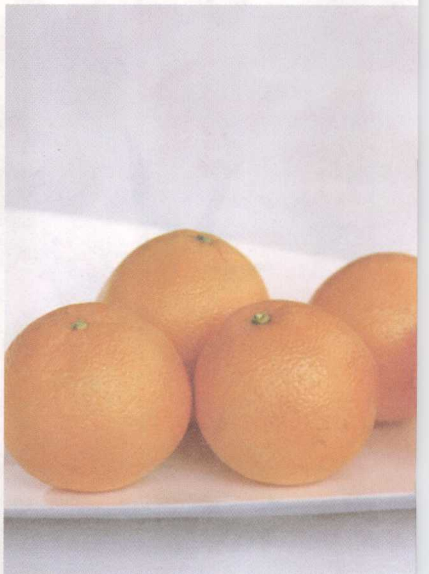
如果没有冷藏设备，可以用塑料袋密封后放在阴凉处，一般也可以保存6天。

柑橘的保存

把柑橘浸泡在小苏打水里1分钟后捞起，再将表皮控干，用塑料袋密封，可以保鲜3个月。

温馨提示 WENXIN TISHI

保存食品也有期限，不要认为把食物放进冰箱就可以，在冰箱内放置时间过长，食物也会变质，所以要注意保存时间。



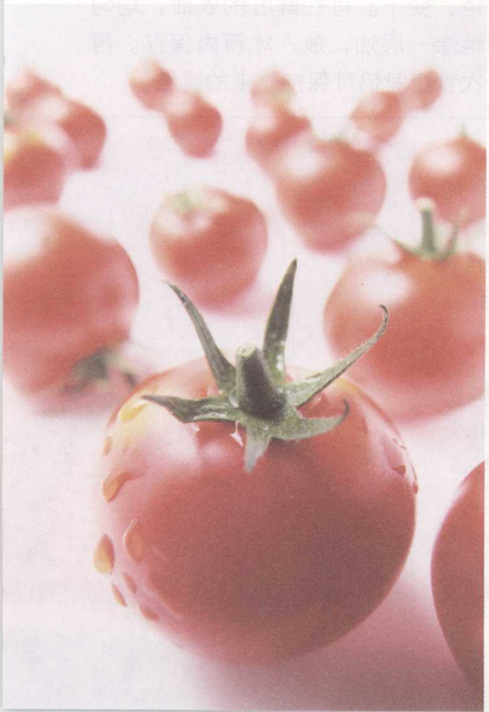


储存大白菜的小窍门

大白菜买回来后，要先去掉黄叶、烂叶和老叶，根部留着，然后晾晒一周左右的时间，最好在阳光下晾晒，及时进行翻转。然后放在阴凉、通风的地方，贮存白菜的温度要控制在2℃～5℃。

番茄保鲜小窍门

五六分熟的番茄放入塑料袋内，口扎紧，置于阴凉处，每天打开袋口1次，通风换气5分钟左右。如塑料袋内产生有水蒸气，应用干净的毛巾擦干，然后再扎紧袋口。袋中的番茄会逐渐成熟，一般可保鲜30天左右。





巧存鲜蘑菇

一般家庭可采用清水和盐水浸泡法来保持蘑菇新鲜。它适合短期贮存，但要注意不能使用铁质器皿及含铁量高的水浸泡，否则蘑菇容易变黑。将鲜蘑菇放入0.6％的盐水浸10分钟，捞出沥干，装在塑料袋里，可保鲜3～5天。

芹菜保鲜小窍门

把芹菜用报纸包住，用绳扎好，把芹菜的根部立在水盆中，把盆放在阴凉处,便可保持一周左右不脱水，不变干变黄，吃时仍很新鲜。



鸡蛋巧贮存

蛋在贮存前切勿用水洗，因为蛋的表面有许多肉眼看不见的小孔，被1层胶质封住，使细菌无法侵入，蛋内的水分也不易蒸发，如果将蛋用清水洗，蛋壳上的胶质被洗去了，蛋壳上的小孔就裸露了出来，细菌和微生物便会乘机而入，蛋很快就会变质。

蛋壳涂油法：将鲜蛋的壳上涂一层食油，贮藏期可达36天。此法适合于气温在25℃~32℃时采用。

凡士林油法：将鲜蛋的壳上涂一层凡士林油，放于通风干燥处，可延长鸡蛋的保质期。

涂石蜡法：将鲜蛋的壳上涂1层石蜡，放于干燥通风处，可延长蛋的保质期。

碱水浸泡法：将鲜蛋在碱水的稀溶液里浸一浸取出，能贮存2~3个月不坏。

橄榄油浸泡法：将鲜蛋放在橄榄油中泡一会儿捞出，能放较长时间不坏。

开水浸泡法：将鲜蛋在开水中浸泡5~7秒钟后捞出，放于阴凉干燥的地方，可贮存数十天不坏。

谷糠贮存法：在一个纸盒内铺上一层谷糠，在谷糠上摆上一层蛋，如此这般一层糠一层蛋地摆下去，直至装满后用牛皮纸封上，置于阴凉处，每隔20天翻动检查1次。

埋米贮蛋法：将鲜蛋埋于大米、黄豆、赤豆等粮食里，可存放数月不坏。

茶渣贮蛋法：将鲜蛋埋于干净的茶渣中，放于阴凉干燥处，可2~3个月不坏。

盐缸贮蛋法：将鲜蛋埋于盐缸(或坛)里的盐中，可保存1年不腐不臭，且吃时不咸。

冰箱贮鲜蛋法：一般可贮存3~4个月，但在贮存前必须对鲜蛋进行检查。先看鲜蛋外面有无裂纹和霉斑。有裂纹的蛋不宜贮存，应及时吃掉；蛋有霉斑，则说明已不新鲜，也不宜贮存。蛋的最佳贮存温度是0℃左右(低于-2.2℃蛋会冻裂)。存放时，可以把蛋装在纸盒里，置冰箱的冷藏室的中、上层。如用塑料袋装蛋，在袋上戳几个小孔。

蛋不宜同姜、洋葱放在一起，否则很快就会变质。



茶叶蛋巧贮存

茶叶蛋因蛋壳已被敲碎，较易变质，所以在20℃以下可贮存2天，夏天宜当天食用。若将茶叶蛋装入塑料袋里，扎紧袋口，放于冰箱冷藏室的中格，保质期可以延长至5~10天。

贮存鲜蛋竖放的窍门

鲜蛋竖放，有利于贮存。这是因为，蛋黄的比重比蛋白小，把鸡蛋横放，蛋黄就会向上浮，时间一长，蛋就变成了贴壳蛋。要是把鸡蛋竖放，将大的一头向上，因为蛋头有一个气室，里面有气体，即使蛋白变稀以后失去了对蛋黄的固定作用，蛋黄向上浮，不会贴近蛋壳，因而不易形成贴壳蛋。



蛋白巧贮存

把蛋白盛于碗里，浇上冷开水，可保存数天不坏。要使蛋白变稠，可在蛋白里放点糖，或滴几滴柠檬汁，也可放适量精盐。



冰箱不宜存放皮蛋

皮蛋是用碱性物质浸制而成，蛋内饱含水分，若放在冰箱内贮存，水分就会逐渐结冰，从而改变皮蛋原有的滋味。

低温还会影响皮蛋的色泽，容易使皮蛋变成黄色。所以，冰箱内不宜存放皮蛋。如果家中有吃不完或需要保存一段时间的皮蛋，可放在塑料袋内密封保存，一般可保存3个月左右且风味不变。



怎样保存咸鸭蛋

咸鸭蛋虽然不易腐坏，但在保存时还要注意防止蛋内失水。咸鸭蛋一旦失水，蛋白就会发黑，咸度增加，对用不同的腌制方法加工的咸鸭蛋，应采取不同的方法保存：

用盐水腌制的咸鸭蛋，不宜长期浸泡，应取出放在塑料袋内置阴凉处。

包泥腌制的咸鸭蛋，应保持泥皮湿润，并置于阴凉处保存。以上2种办法，可使咸鸭蛋半年内不坏。

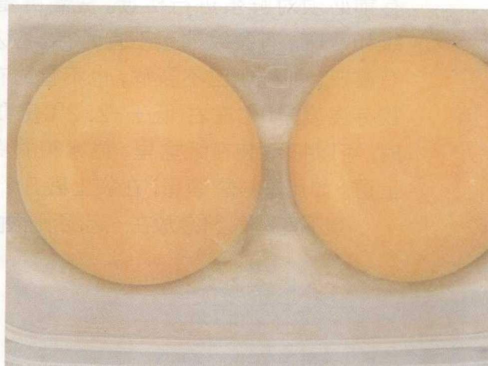


怎样保存黄瓜

用竹筐盛放黄瓜最好。存放的地方要阴凉、通风、容易散热，不要堆得太高太挤。已经变软的黄瓜，应及时吃掉。

蛋黄巧贮存

蛋黄从蛋白中分离出来后，浸在麻油里，可保鲜2～3天。将蛋黄浸在冷水里，放入冰箱中，可保鲜数日不变质。



活鱼冷冻法

活鱼冷冻法：如买回活鱼不想饲养，可将其直接放入冰箱或冰柜冷冻。等食用时取出解冻，鱼质似活鱼般新鲜，甚至连鱼鳔都鼓胀着。





海蜇巧贮存

盐水浸泡法：泡发好的海蜇如一时吃不完，可将其浸泡在盐水里，以防止其风干后咀嚼不动。

盐腌法：海蜇买回来后，勿用淡水洗，把它用盐一层层地腌存在小口坛子里。坛口处撒上一层盐，将口封闭即可。但腌制海蜇的坛子一定要清洗干净。海蜇不宜与其他产品或食物混合腌制，否则海蜇就会烂掉。

精盐、明矾法：按500克海蜇、50克食盐、5克明矾的比例，把食盐和明矾用温水化开，倒在盛海蜇的坛子里，浸没海蜇，再把坛子口密封严实，置于阴凉处。用此法可使海蜇几年不变质。

温馨提示

取一根细铁丝，一头从鱼肛门处穿入并拴住，另一头穿透鱼唇，使活鱼变成一个半月形。然后，把鱼放入水中，可有效地节制活鱼在少量水中的挣扎程度，延长活鱼的生存时间。



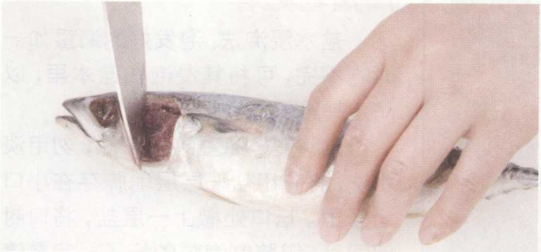
存放活鱼的窍门

巧贴鱼眼：鱼眼内的视神经后面有一条“死亡腺”，死亡腺离开水便会断裂，而活鱼也因此而死亡。为防止死亡腺断裂，可取浸湿的软纸贴在活鱼的眼睛上，可使活鱼的存活时间延长三四个小时。

白酒“醉”活鱼：清晨，当您从农贸市场买回活鱼，又想留到傍晚全家人一起尝鲜时，可向活鱼嘴中滴灌几滴白酒。当活鱼“醉”后，便可将其放回水中，再将盛水的容器放在阴凉通风、黑暗潮湿的地方，让活鱼“小睡”一会儿。这样，食用时，鱼还活着。

除内脏盐水浸泡法

鱼体的腐败变质往往从鱼肋和内脏开始，即使在低温下微生物的分解也可以使其变得不够新鲜。因此，买回鲜鱼后如不想立即食用，又不想放入冰箱冷冻，那么可以在不水洗、不刮鳞的情况下，将鱼的内脏淘空，放在10％的食盐水中浸泡，可保存数日不变质。





保存鲜鱼的窍门

芥末保鲜法：芥菜是1～2年生草本植物，其种子呈黄色，有辣味，如磨成细末，便是平日常用的调味品～芥末。取芥末适量涂于鱼体表面和内脏部位(已开膛)，或均匀地撒在盛鱼的容器周围，然后将鱼和芥末置于封闭容器内，可保存3天不变质。

热水处理法：把鲜鱼去除内脏后，放入将开未开的热水(80℃～90℃)中，稍停便捞出，此时，鲜鱼的外表已经变白。用这种方法除去鱼体表面细菌和杂质后放在冰箱贮藏，可比未经热水处理过的鲜鱼保存时间延长1倍，并且味道鲜美如初。

蒸气处理法：把鲜鱼清洗干净，切成适宜烹饪的形状后，装入具有透气性的塑料袋内，将整袋鱼块放在热蒸气中杀菌消毒后，可保鲜2~3天。

酒类处理法：把鲜鱼嘴撬开，将白酒滴入嘴中，放于阴凉通风处可防止腐败变质。在收拾好的鲜鱼鱼身上切几条刀花，然后，将适量啤酒倒入鱼肉中，既可在烹饪时提高鲜味，又可在烹饪前保质保鲜。

咸蛋巧贮存

蛋腌的时间长了，会变得过咸、发硬、味道也不鲜美，如在蛋腌好了后，把蛋捞出煮熟，晾凉后再放回盐水里，蛋就不会过咸了，而且也不会变质，这种方法可使咸蛋贮存一年以上。

WENXIN 温馨提示 TISHI

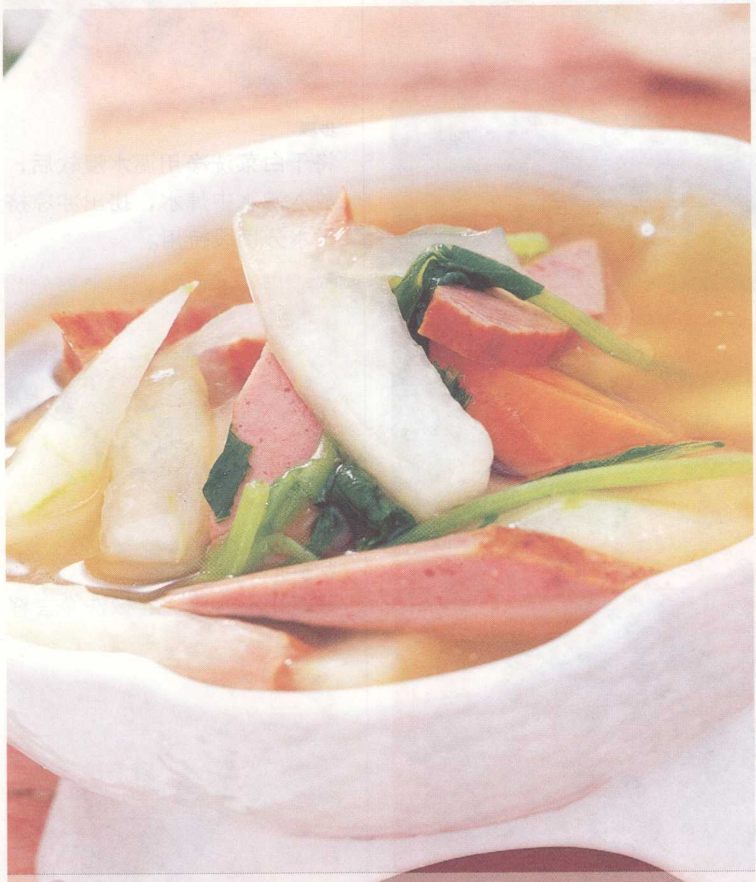
需要冷藏较长时间的大块鱼、肉原料，可切成段、块、撒上些细盐，再放入冰箱冷藏。



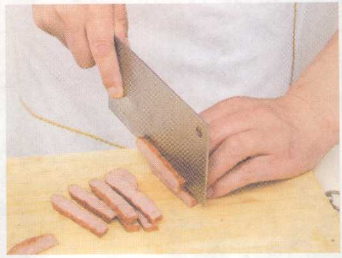
冰箱存活蟹的窍门

买回来的活河蟹一时吃不了怎么办?可用冰箱来贮存活蟹，首先将冰箱底部的抽屉盒取出，把需要贮存的活蟹放在盒内，让蟹呈自由状态，撒些蟹喜欢吃的食物(如黑芝麻)，这样贮藏的河蟹3~5天也不会死。

烹调小技法



煮里脊冬瓜汤的技巧



步骤1

首先，将里脊瘦肉饼切宽条。



步骤2

其次，冬瓜去皮切三角形块。



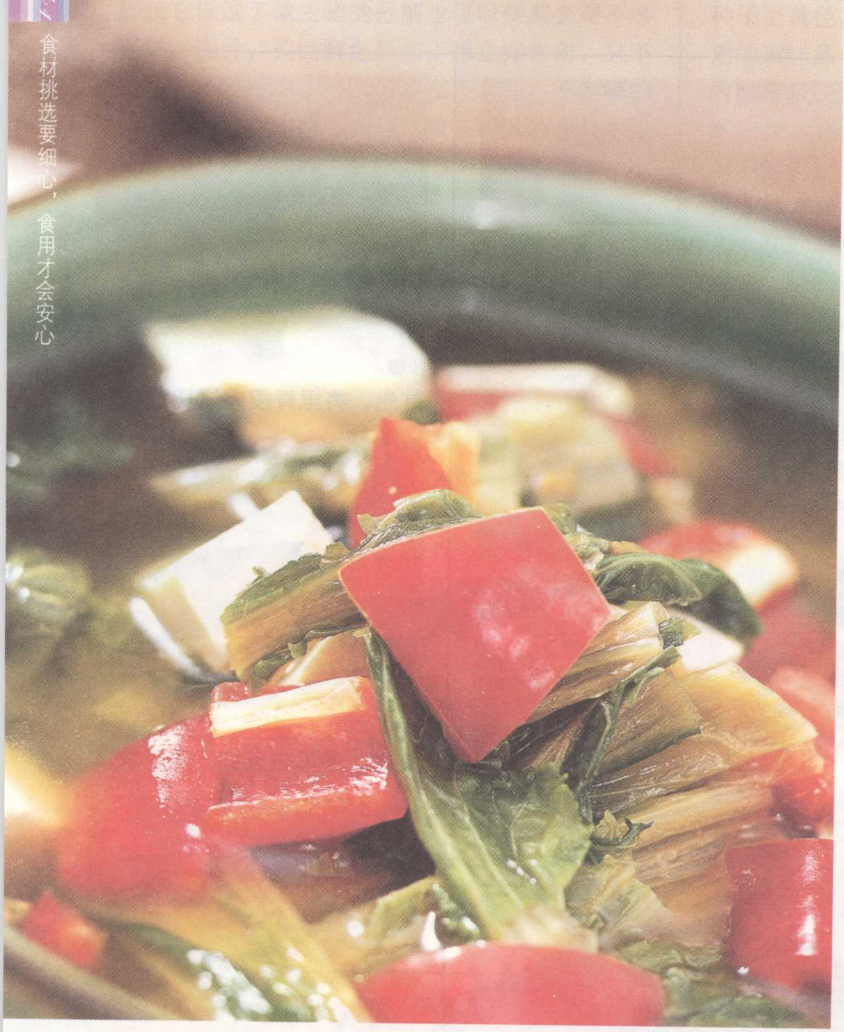
步骤3

胡萝卜去皮切块，绿色蔬菜依个人喜好选用，洗净待用。将6杯蔬菜高汤烧沸，放入所有原料煮开后，开盖煮8分钟，加精盐、胡椒粉调味，出锅时，淋葱油即可。

DIY小提示

此汤降脂减肥、排毒养颜。

干白菜豆腐酱汤味道清淡





步骤1

将干白菜洗净用温水浸软后，放入沸水中焯水，捞出冲凉挤干水分切段待用。



步骤2

豆腐切小方块，红椒洗净去籽切丁。



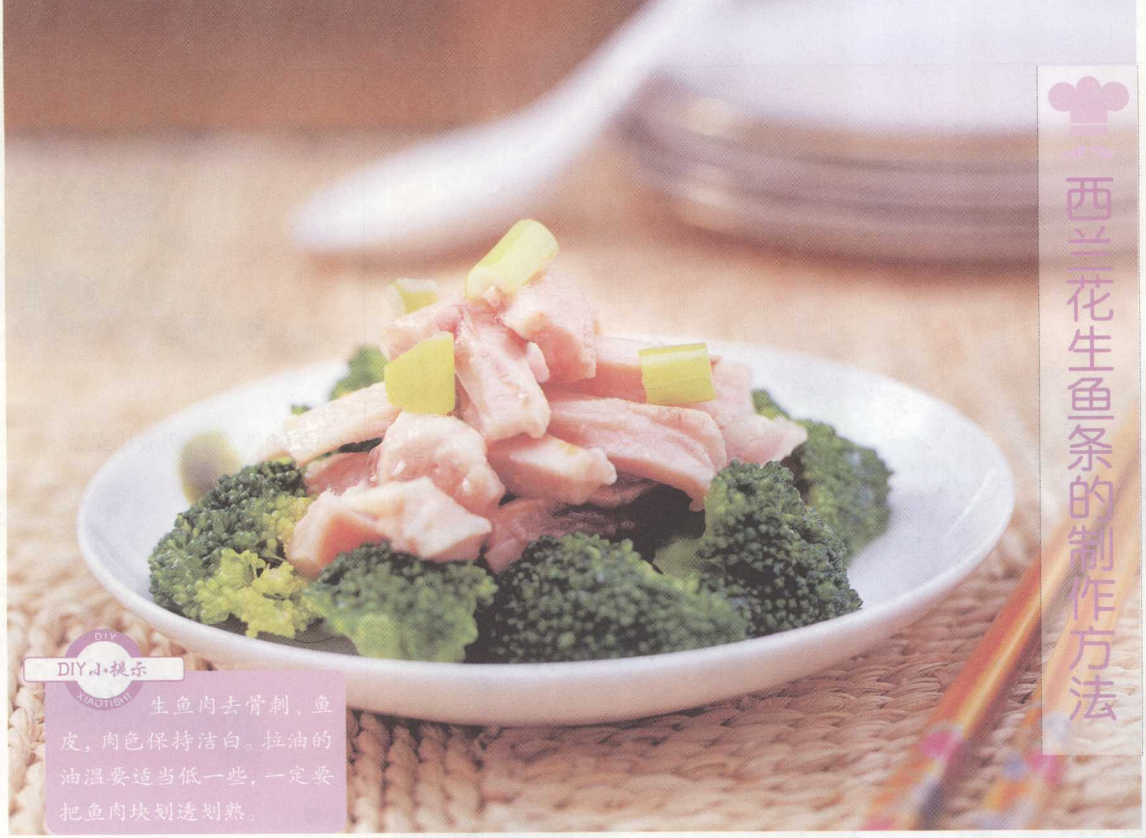
步骤3

锅入植物油烧热，下入葱花、干白菜、红椒丁、料酒、醋、大豆酱翻炒2分钟，加入8杯牛骨高汤、豆腐及味精,煮滚入味，熄火即可。

DIY小提示

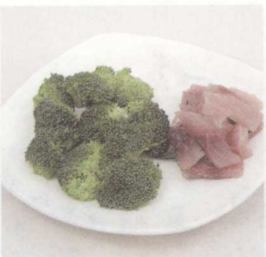
此汤清热润燥、益气补虚、通利肠胃。

西兰花生鱼条的制作方法



DIY小提示

生鱼肉去骨刺、鱼皮，肉色保持洁白。拉油的油温要适当低一些，一定要把鱼肉块划透划熟。







步骤1

生鱼去皮、去骨，改成8厘米长、5厘米宽的块。西兰花洗净，改刀切成小块，放在盘中，备用。

步骤2

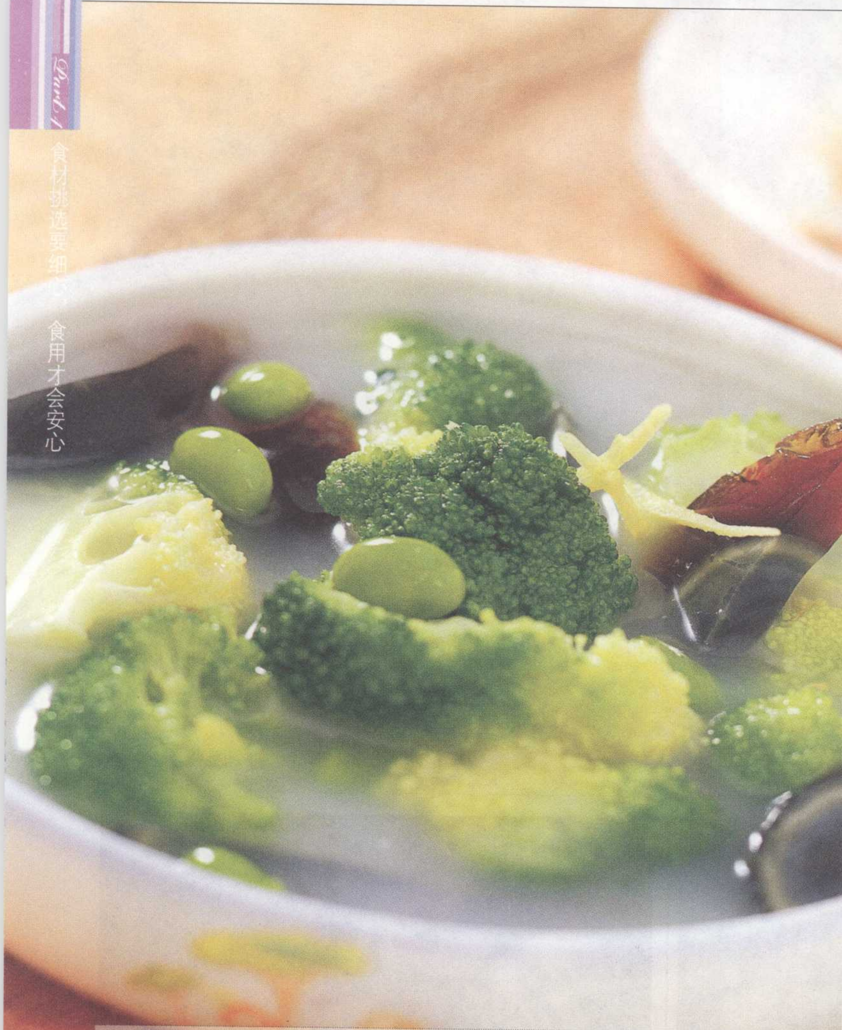
将西兰花用油盐水焯过并炒熟，用湿淀粉勾芡，码在盘中。

步骤3

将生鱼球用精盐水拌匀，拉油至八成熟，倒入笊篱。

步骤4

锅中留油适量，上火烧热，下入生鱼球，加精盐、味精、胡椒粉翻炒均匀，然后用湿淀粉勾芡，淋香油，盛在码好的西兰花上即成。



皮蛋兰花汤制作技巧



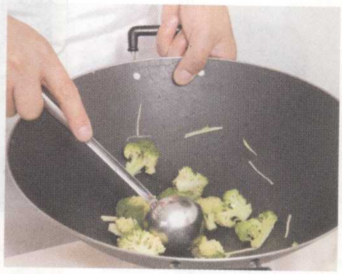
步骤1

西兰花洗净后切成小朵。



步骤2

青豆洗净，皮蛋去皮切橘子瓣状。



步骤3

锅中加植物油烧热，下入姜丝、西兰花拌炒，倒入6杯蔬菜高汤煮沸，放入青豆、皮蛋、调料煮至入味即可。

DIY小提示

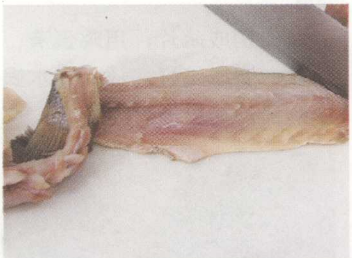
此汤清热润燥、益气补虚、通利肠胃。



松鼠黄鱼制作技巧

DIY小提示

刀沾淀粉，要均匀抖净多余的淀粉，并把鱼花抖散。炸制时一手提鱼肉的一头，用筷子夹着另一头，使鱼身中间先下锅炸，然后再把两头下锅。







步骤1

鱼去鳞、鳃、内脏洗净，切下鱼头，从脊背处剔去脊骨成为两片，留下尾部，将鱼肉两面先切坡斜刀，后切斜刀，成为麦穗型。将鱼头、鱼身放盘中，加精盐、料酒抓匀，沾上一层薄淀粉，用手提鱼尾抖几下，待用。火腿、冬笋、红绿柿椒切成小丁。

步骤2

锅内入油烧至七成热，将鱼下锅炸至两面浅黄色至熟捞出，放入盘内。鱼头对上鱼身，使鱼身隆起成松鼠状。

步骤3

锅内留底油烧热，下葱姜末炸出香味，速入调料，再把各种配料放入，煮沸后，用湿淀粉勾成浓汁，淋适量明油，浇在松鼠鱼上，香菜放在鱼的两端即成。

醋炒生鱼片的制作方法





步骤1

将冬笋去皮洗净，切成3厘米长、3毫米粗的丝；辣椒洗净，姜去皮，洗净，均切成细丝，备用。



步骤2

生鱼肉切成薄片，用鸡蛋清、精盐、淀粉浆好，放入开水锅中氽透，捞出放盘内。



步骤3

锅内放香油，入冬笋丝、辣椒丝、姜丝，烹料酒，下醋，加番茄酱和调料，煎成汁，浇鱼片上即成。

DIY小提示

生鱼就是黑鱼，刺很少，但也要仔细地摘净。鱼片肉要切得稍薄一些，为了更容易入味。



酥炸鲜鱿球注意几步

DIY小提示

鱿鱼必须用鲜鱿鱼，否则打不好鱼胶。







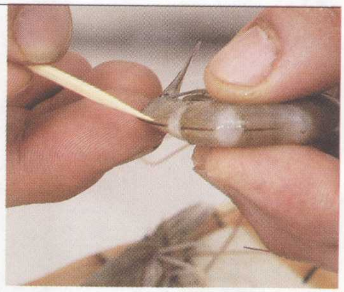
步骤1
将鲜鱿鱼用刀剁成泥状，加精盐、味精、香油、胡椒粉、绍酒、蛋清、生粉，拌挞至起胶。

步骤2
将面包去皮切小粒，烤干后待用。将鲜鱿鱼胶做成大小均匀的鱼胶丸，粘上面包粒待用。

步骤3
锅中放油100克，烧至五成热，将做好的鲜鱿球入锅浸炸，至呈金黄色时捞出，装盘即成，跟千岛汁蘸食。

炸芝麻大虾的制作要点





步骤1

鲜虾仁挑去沙线，用刀剁成虾茸，搅打上劲制成虾胶，待用。面包切成厚片，待用。将面包去边，两面拍上适量干淀粉，再均匀地酿上虾胶，用蛋清抹匀，粘满白芝麻待用。





步骤2

锅中烧油至五成热，放入酿好的芝麻虾，浸炸至略呈金黄色时，增高油温，将芝麻虾捞出，切件装盘即成，食用时跟精盐蘸食。

DIY小提示

虾的滋味肥嫩鲜美，食之既无鱼的腥味，又没有骨刺，老幼皆宜。无论哪些烹制方法均不失虾的鲜美之味。制作最重要的一步是去掉虾背上的沙线。

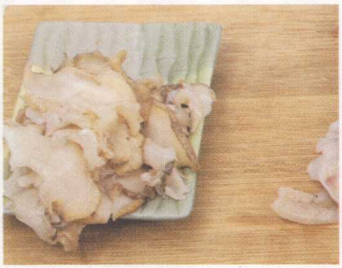
清炒响螺片的制作方法



DIY小提示

将清洗好的海螺肉放在清水中浸泡一会，使其吸水涨大。这样可以保证海螺肉质脆嫩。







步骤1

海螺肉用刀片成3毫米厚的片，用姜汁酒、葱条腌约15分钟。将笋片、青红椒、胡萝卜片用油盐水焯过，倒入漏勺控净水分，备用。

步骤2

起锅烧油至四成热，将腌好的螺片拉油，至八成熟时倒入笊篱。

步骤3

锅留适量油上火，下蒜茸、姜花、北菇、笋片、青红椒、胡萝卜片、螺片、绍酒，用精盐、味精、白糖、胡椒粉、生抽、香油调味，用湿淀粉勾芡，包尾油，出锅装盘即成。

步骤1

鲜藕去根须洗净，顶刀切成片，放沸水锅内焯一下，捞出投凉，装盆内，加精盐，腌渍24小时，捞出沥净盐水。鲜姜去皮切末，红辣椒去蒂除籽切末。

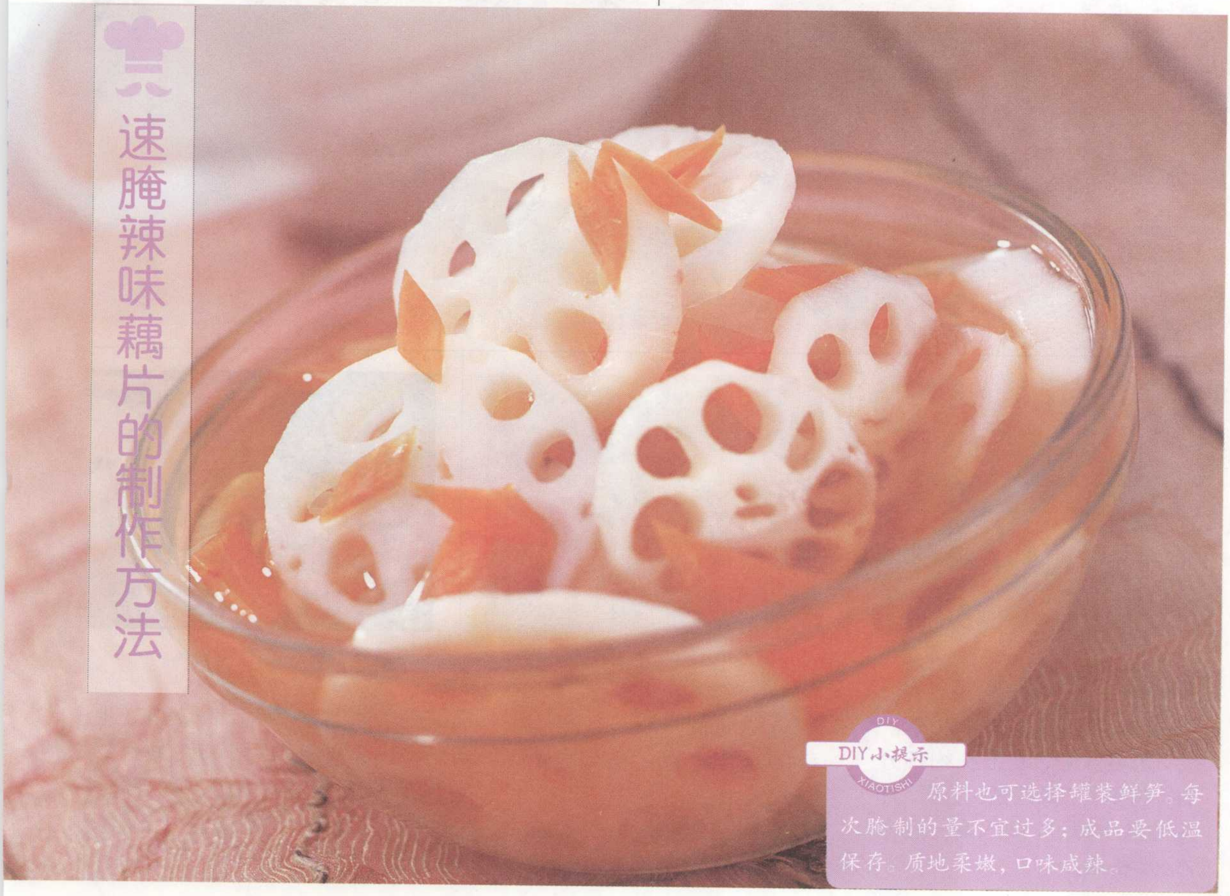


步骤2

将藕片装入坛内，加精盐、醋、白糖、姜末、辣椒末拌匀，腌3小时即可食用。加入味精和香油拌匀即可。

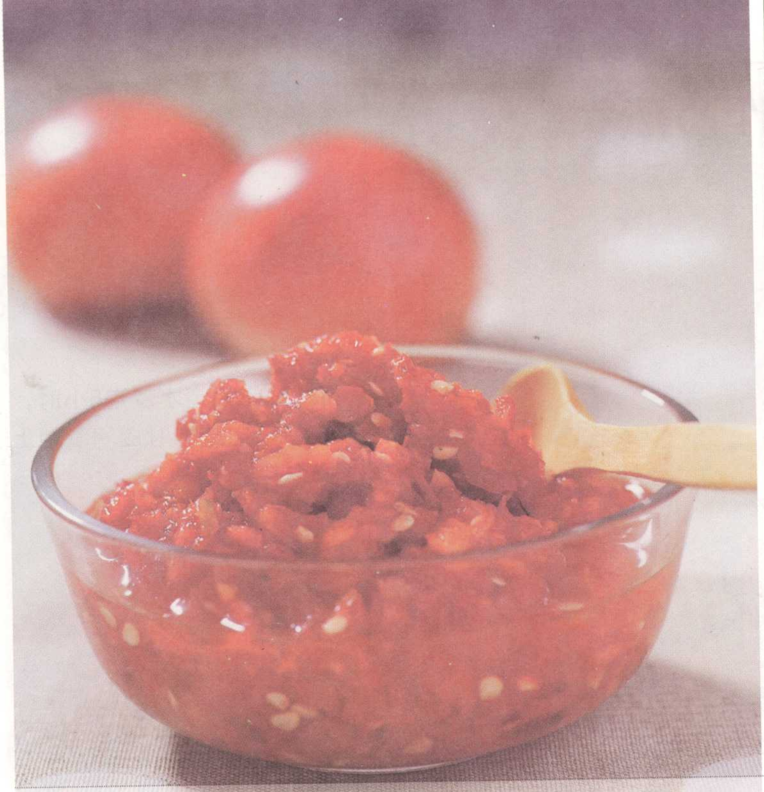


速腌辣味藕片的制作方法

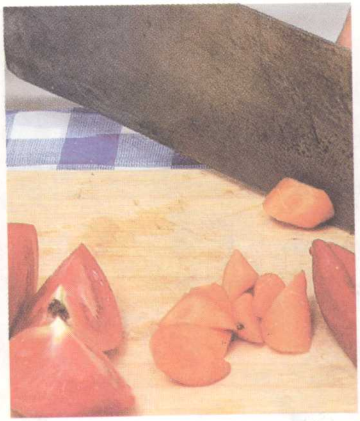


DIY小提示

原料也可选择罐装鲜笋。每次腌制的量不宜过多；成品要低温保存。质地柔嫩，口味咸辣。



腌辣椒酱的制作方法



步骤1
红尖椒去蒂洗净，胡萝卜去皮切成滚刀小块，番茄去蒂洗净切成小块。



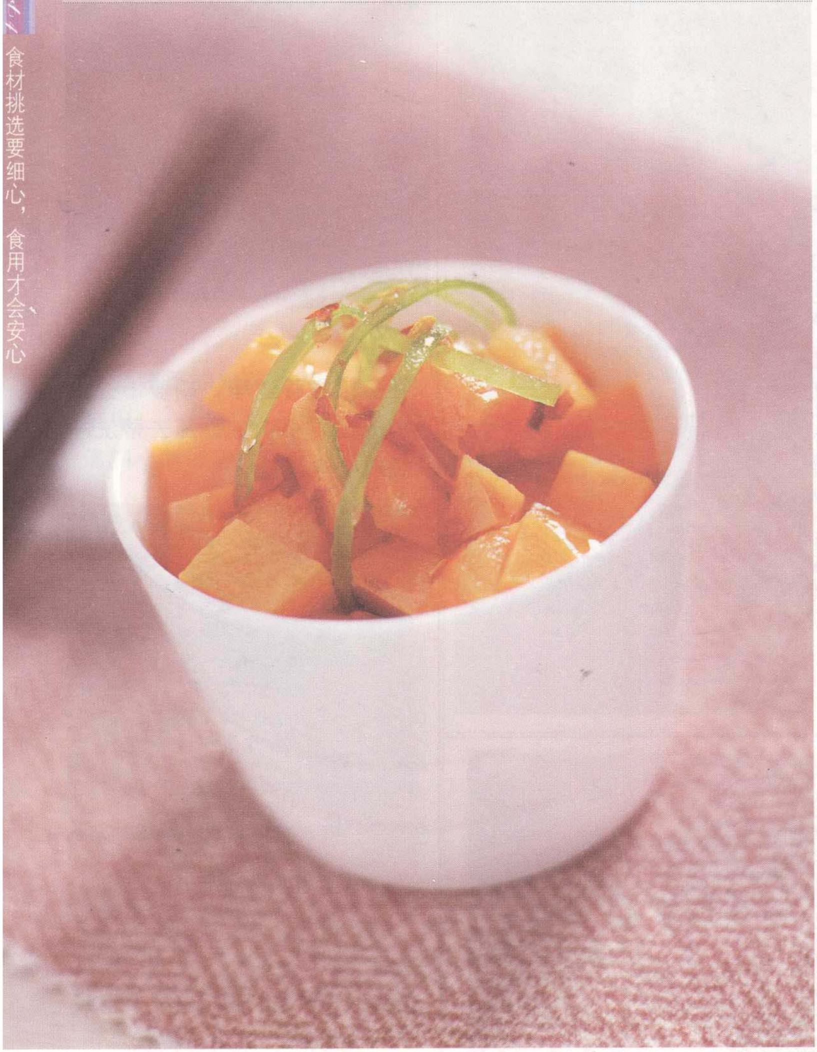
步骤2
将红尖椒、番茄、胡萝卜用绞刀一起绞碎，成为稠糊状。



步骤3
将绞好的辣酱装入锅中，加上精盐、金黄酱、白糖、味精搅匀，上火烧开煮约2～3分钟，离火凉晾，装入坛置于阴凉处，腌2天即可食用。

DIY小提示
调味料熬制时宜用小火，用力搅动，防止糊底；要掌握好盐、糖的比例，不宜过咸过甜。

酱红干的制作方法

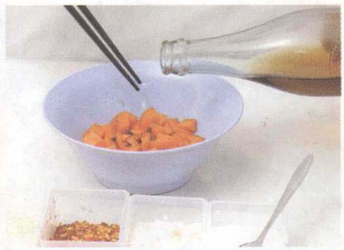




步骤1
将咸红干用清水浸泡5小时，去掉咸味(浸泡时应间歇地上下搅拌)。



步骤2
将红干铺放在草席上，晾晒1～2天，然后投入甜面酱缸内，腌制10天即可食用。

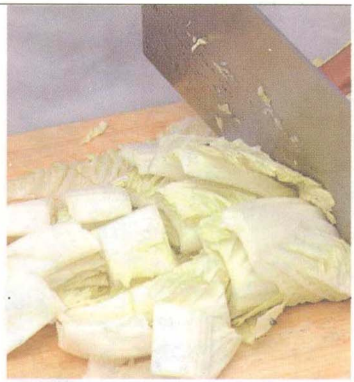


步骤3
食用时取出切成丝或小丁，拌入香油、辣椒油调味即可。

DIY小提示
秋、冬季节可选用鲜品，经过盐腌10天后，再浸泡除盐，再酱腌，色泽红艳，咸甜味美。

酱汁什锦白菜的制作方法



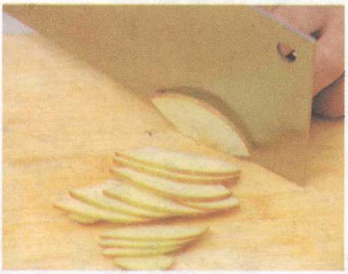


步骤1

将大白菜摘洗干净，沥干水分，切成4瓣，再切成块，装入盆内，加精盐腌5小时；将萝卜去皮洗净，切成小片装入盆内，加精盐腌5小时。

DIY小提示

如果嫌白菜、萝卜的咸味重，可在酱腌之前用清水浸泡漂洗12小时(换水3～5次)。







步骤2

将苹果、梨去蒂，去籽，切成小片；葱、蒜都切成碎末。

步骤3

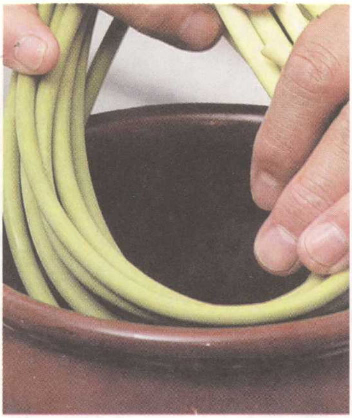
用凉开水溶化剩余的盐，加味精搅均，倒入缸内，加入盐腌的白菜、萝卜，再腌渍7天。

步骤4

将腌过的白菜、萝卜取出，沥干水分，装入坛内，加上甜面酱、葱、蒜、苹果、梨搅均，再腌5天即可食用。

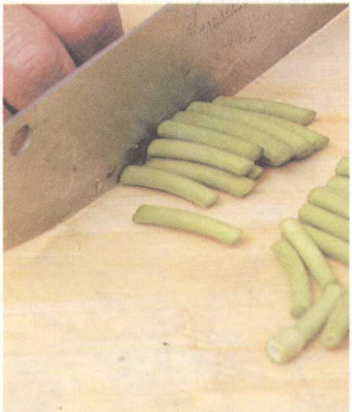


酱蒜薹的制作方法



步骤1

去掉蒜薹的籽部，洗净，装入缸中，一层蒜薹一层精盐，腌渍24小时取出。



步骤2

将腌过的蒜薹切成长段，放入清水中浸泡3～4小时，去掉部分咸味和辣味。



步骤3

浸泡的蒜薹捞出，晾干表面水分，装入纱布袋内，投入甜面酱的缸中，酱浸15天，期间每天翻动一次，即可食用。

DIY小提示

不喜欢甜面酱也可改为黄酱。酱腌时间越长味道越好。色绿，脆嫩，味美，酱味浓。



DIY小提示

煮鸡手时水锅要始终保持沸状。用原汤浸泡的目的是使其更加涨大，色泽美观，五香味俱全。

盐焗鸡手的制作方法



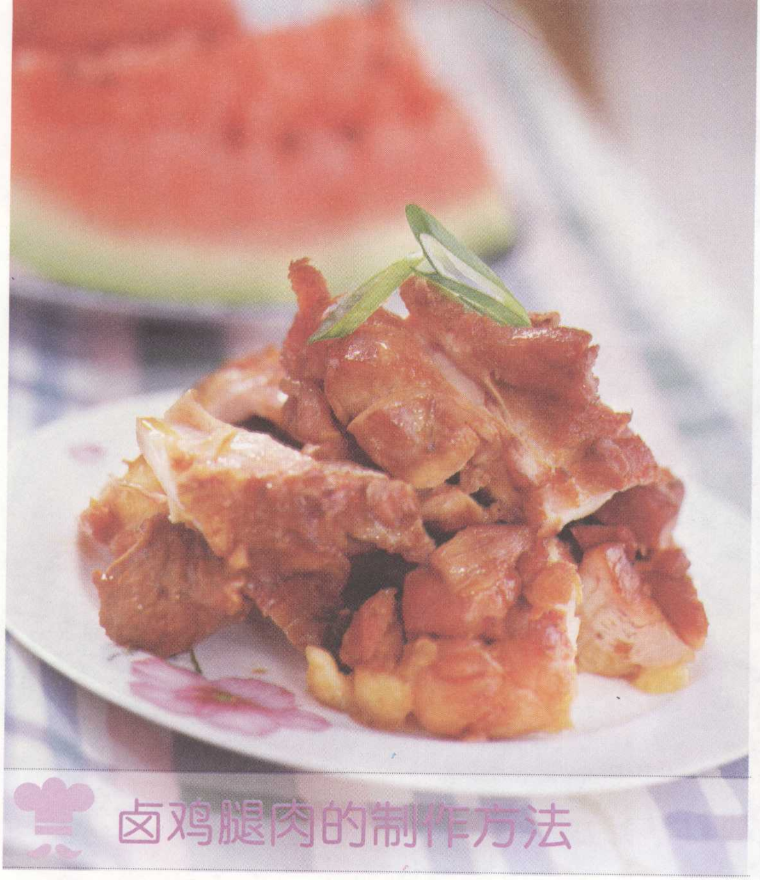




步骤1
鸡手用温水浸泡20分钟，用刀刮净皮面，剁或剪去爪尖。

步骤2
锅内放入清水，加上精盐、味精、沙姜粉、姜黄粉、鸡粉、葱段、姜片烧沸，放入鸡手，保持沸状，煮至鸡皮涨起已离骨时，倒出晾凉。

步骤3
鸡手用原汤浸泡，食用时捞出装盘。



卤鸡腿肉的制作方法



步骤1
鸡腿刮洗干净，用刀将肉面划开，剔去骨头，用刀在肉面上剞上交叉刀纹，用酱油，料酒腌渍50分



步骤2
锅内放入植物油烧至八成热，将鸡腿放里炸呈金黄色，捞出沥油。



步骤3
锅内放入底油烧热，放入葱段，姜片炸香，添汤，加入各种调味料和红曲粉，烧开后打净浮沫，放入鸡腿用慢火卤熟，取出晾凉，刷上香油，改刀装盘即可。

DIY小提示

要刮净皮面，腌渍入味；炸时用热油冲炸法；卤制时间不宜长，熟透即可。肉质酥烂，卤香味浓。



Part 5

烹饪技法入门级

PENGRENJIFARUMENJI



加工易于烹饪

食材处理

洗鲜肉的窍门

从市场上买回来的肉，上面黏附着许多脏物，用自来水冲洗时油腻腻的，不易洗净。如果用热淘米水清洗，脏物就很容易清除掉。

也可拿一团和好的面团，在肉上来回滚动，也能很快将脏物去除。



洗肠、肚的窍门

将肠、肚的污物倒净，翻过来。其内层是黏膜组织，呈绒毛状，起伏不平，污物和胃肠液混合在一起不易洗干净，这里介绍几种清洗窍门：

水洗：先用清水把肠肚洗几遍。洗去明显污物杂质，然后用盐、明矾、醋或玉米面反复搓揉，直至将污物黏液搓净，再用水冲洗，最后放些食醋加水浸泡，可清除异味，也利于保存。

油洗：将肠肚内翻向外，用清水洗1遍略沥干水后，每个肚或每斤肠放入植物油10克，用双手反复搓揉2～3分钟，再用水清洗。这样即可将肠肚洗净，且煮熟后芳香可口。如无植物油可用菜籽油、等植物油，不用动物油。

干炒：将肠、肚放在热锅上干炒，待污水受热外浸时，取出置清水中清洗干净。

葱洗：将肠肚倒干净污物，翻卷过来，然后将洗净的葱捣碎，按葱和肠肚1：10的比例在一起搓揉，至无滑腻感时，再用水冲洗干净即可。



洗豆腐不碎的窍门

豆腐上有污物不太好洗，若将豆腐放在碗中，上覆以蒸盘(可用电饭锅中蒸馒头用的有眼铝盘），再放在水龙头下轻轻冲洗，即可保持豆腐在完整不碎的情况下被洗净。

WENXIN 温馨提示 TISHI

猪板油脏了很不容易洗干净。如果将猪板油放进30℃～40℃温水中，用干净的包装纸慢慢地擦洗，就比较容易将板油洗干净。

洗猪心的窍门

将买回的鲜猪脑浸入冷水中，大约20分钟，在血筋网络与猪脑表面分离后，只需用手指抓几把，即可将血筋全部清除。然后，蒸、炖均可。

洗肺的窍门

清洗肺不要放在盆中搓洗。可将肺管套在水龙头上，将水灌入肺内，使肺扩张，大小血管都充满水后，用手搓洗一下，将水倒出来，然后再灌满水，再倒出，直至肺叶发白时为止。最后放在锅中加热，使肺管中残物浸出，再用清水冲洗即可。

洗海蜇皮的窍门

将海蜇皮摊在砧板上，切成细丝，泡入50％的盐水中，用手搓洗片刻后捞出，把盐水倒掉，再用盐水泡。这样连续两三次，就能把夹在海蜇皮里的泥沙全部洗掉。



淡盐水洗蔬菜好处多

过了端午节后，菜叶后边开始生虫子，有些小虫紧紧地吸在菜梗窝里或菜叶的褶皱里，洗起来很麻烦。

若用2%的淡盐水洗，只需浸泡5分钟就能洗净。放置时间较长的蔬菜，由于水分损失较多，蔬菜发蔫，洗时用2%的淡盐水或1%的食醋水泡一下，蔬菜也会水嫩起来。





洗火腿和香肠的窍门

火腿和香肠水分含量较多，因此空气中的杂菌很容易附着于表面，使它发黏变腻。若火腿、香肠还没有腐坏，可用干净的抹布沾醋来擦拭，然后用热水烫一下，再用干净的干布将水分拭除。

WENXIN 温馨提示 TISHI

清洗食物前应该知道什么食物再切以前洗，什么食物在切以后洗。

切分哪几种切法

切是刀与原料成垂直角度，将原料分割成一定形状的一种运刀方法。根据原料性质的不同，切又分为直切、推切、拉切、锯切、铡切和滚切。

直切。又称跳切，就是直上直下的切。这种切法用于脆性原料，如各种瓜果和蔬菜。

推切。是将刀身由后往前推进，着力点在刀的后端，一刀切下原料。推切适合于切韧性原料，切生肉、熟肉、干豆腐、豆腐干。不适于切易散、易碎的原料，如鱼肉、虾仁等。

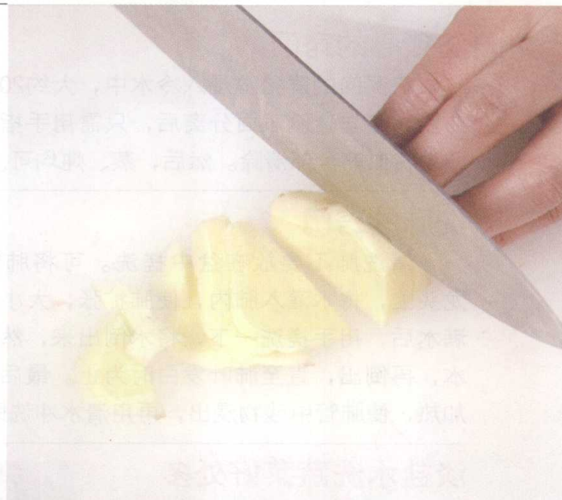
拉切。是刀身从前往后拉动切下原料，着力点在刀的前端。这种切法适合于切猪肝、肉片、肉丝等。

锯切。是刀刃对准原料先推切后拉切，像拉锯一样将原料切下。这种切法适合于切大块无骨的原料或松散易碎的原料，如火腿、香肠、白肉、熟肉、面包等。

铡切。铡切的方法有3种：一种是切时右手握刀柄，左手按住刀背的前端，抬高刀柄成倾斜状，刀口前端按在原料上，对准要切的部位，刀柄向下压切下去，如铡刀运动。这种切法适合于切皮蛋、熟鸡蛋、蟹子等；另一种是右手握住刀柄，左手按住刀背，刀刃两端上下摆动压切下去。这种刀法适合于切干辣椒末、火腿末等；第三种是右手握刀柄，将刀刃压在要切的原料部位上，用左手猛击刀背切下去。这种切法适合于切带壳的原料。

滚切。滚切是右手执刀，左手扶按原料，边切边滚动原料。滚切适用于切圆形和椭圆形的脆性原料，如土豆、茄子、萝卜等。





片切分哪几种

片切，是刀身与墩面平行或倾斜一定角度切割原料的一种运刀方法。因原料质地不同，片切法又分为拉刀片、平刀片、推拉刀片、抖刀片、斜刀片等方法。

拉刀片。刀身与墩板平行地由外向里将原料片下。这种方法适用于软、嫩、脆性原料，如黄瓜、兰片、酸菜等。

平刀片。刀身与墩板平行，刀刃平直片下原料。这种刀法适于片软嫩原料，如豆腐、猪血糕等。

推拉刀片。刀身与墩板平行，一推一拉反复几次将原料片下。这种刀法适于切肉丝、鱼丝时先将肉、鱼片成大片的方法。

抖刀片。将刀刃先片进原料，再扭动刀柄使刀身呈波浪状向前推进，使片下的原料上有锯齿波纹。这种片法适用于片皮冻、猪心、鲍鱼、皮蛋、老蛋糕等。

斜刀片。刀身倾斜成45°角或小于45°角的一种片法。分为正刀斜片和反刀斜片2种。如片白菜片等。

正确认识鱼肝油

鱼肝油：一般概念中的鱼肝油主要含维生素A和维生素D等。维生素D具有预防佝偻病和促进骨骼钙化的作用。维生素A具有促进生长发育，维持上皮组织正常功能的生理作用。适用鱼肝油的人群多为这两类营养素摄入不足的儿童。

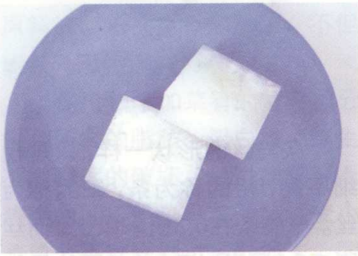
鱼油：目前市场上大多数鱼油制剂的主要功效成分是各种不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸含量比较高的鱼油，在调节血脂方面具有独特功效，适合中老年人服用；不饱和脂肪酸含量比较高的鱼油能健脑明目，更适合用脑、用眼过度的孩子和脑力工作者服用。选购时，根据服用者的年龄和具体情况，注意产品中不饱和脂肪酸的含量比例。

常用的刀工处理有哪些

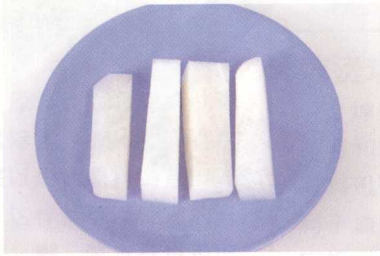
原料经过刀工处理后，可以形成各种不同形状，常用的不外乎是一些块、片、条、丝等。

块分为正方块、长方块、骨牌块、象眼块、斧头块、滚刀块等。

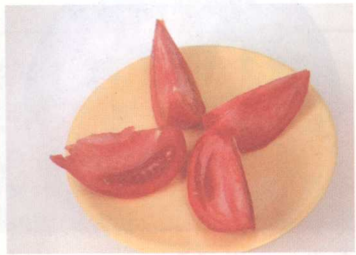
正方块有大小之分，一般在15~2厘米的称为小方块，大于2厘米的称为大方块，如牛肉块、萝卜块等。



长方块。即长方形的块，如白菜块、土豆块等。



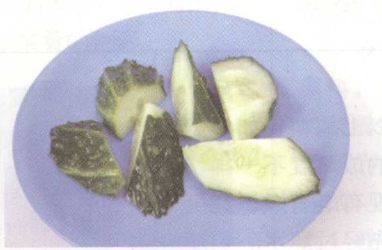
长方块。即长方形的块，如白菜块、土豆块等。



骨牌块。即形状似麻将牌的块，一般长3厘米，宽1.8厘米，厚0.8厘米。如排骨块、豆腐块等。



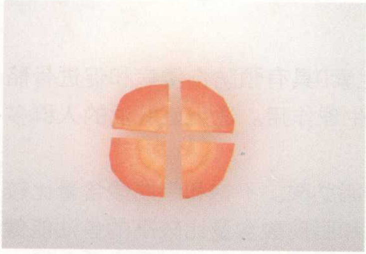
象眼块。即菱形块，形状如大象眼睛，故称象眼块。



斧头块。形似斧头，一头厚一头薄。先切成长方形块，再一分为二。



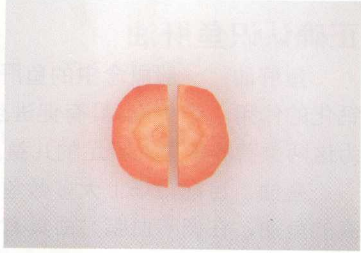
滚刀块。即用滚切的方法切成的块，如茄子块、土豆块、黄瓜块等。



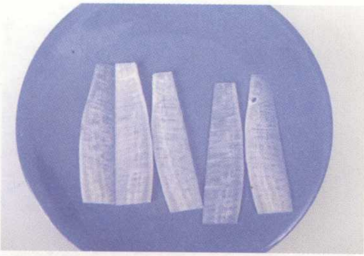
片的形状也很多，主要用切和片的方法成形。常用的有正方片、长方片、象眼片、凤眼片、骨牌片、指甲片、月牙片、柳叶片、合页片等。其中正方片、长方片、骨牌片、象眼片的形状与块相同，只是薄一些。



指甲片。即半圆形的片，形如指甲，将长圆形原料，如黄瓜，顺长切两瓣，再顶刀切成片，即为指甲片。



月牙片。即弧小于指甲片的称为月牙片。将长圆形的原料顺长片下1/3瓣，再顶刀切成片，即为月牙片。



柳叶片。即又窄又长的弧形片。将长圆形原料片下1/4瓣，再斜刀切成片即成。



合页片。又称夹刀片，即2片连在一起的片。这种片主要用于夹馅。如茄盒、面包夹等。



条与丝的形状一样，只是粗细不同，粗的称为条，细的称为丝。一般条在0.3厘米以上，而丝则在0.3厘米以下，鸡丝要比里脊丝细，里脊丝要比肉丝细。都需要先将原料片成片，然后再切成条或丝。如头发一样细的丝则称之为“松”。

烹饪前哪些菜需要先焯水

有的一个菜着用两种或两种以上原料，如炒肉芹菜、炒肉蘑菇，因为它们与肉的成熟度不一样，如果同时都放在一起炒，就会出现有老有嫩、有生有熟的现象，所以芹菜、蘑菇要先经过焯水。如炒肉冬笋、炒肉蒜薹、炒肉干豆腐、炒肉豆角、炒肉粉条、炒肉豇豆、炒肉萝卜丝等都需要先焯水。另外，炖肉、炖鸡、炖鸭时，需要先焯水。

WENXIN 温馨提示 TISHI

焯水，就是把收拾好或切好的原料放入水锅中烫或煮至半熟，这样可以适应烹调的要求。焯水方法分为冷水焯、沸水焯两种。冷水焯适于焯肉类原料，沸水焯适于焯蔬菜类原料。

挂糊、上浆有作用

挂糊、上浆是烹调中不可缺少的重要组成部分，它的主要作用如下：

保持原料的水分和鲜味。一些鲜嫩的鸡、鱼、虾、肉等动物性原料，如果不挂糊、上浆，直接投入热油中煎、炸，原料细胞就容易被破坏，内部的水分和鲜味就会流失耗干，无法得到香、鲜、脆、酥、滑、嫩的效果。原料经过挂糊、上浆以后，给原料穿上了一层“保护衣”，即使在高温热油中，原料间接受热，内部的水分和鲜味也得到了保护。同时，糊浆本身经过加热以后，也产生了不同的质感，形成了菜肴的特殊风味。

使原料的形状饱满、光润。经过刀工处理后的块、片、条、丝、丁等，如果不挂糊、上浆，经过高温油的煎、炸，非常容易散碎、断裂、卷缩、干瘪，都不能保持加工时的完整形态。经过挂糊、上浆以后，则提高了原料的耐热性能，加热后，不但能保持原来形态，而且能使外形饱满，光润美观。

保持和增加菜肴的营养成分。原料在高温烹制过程中，所含的脂肪、蛋白质、维生素等营养成分都要遭到不同程度的破坏。经过挂糊、上浆以后，原料由直接受热变为间接受热，其受热量变小，这样就可以使它的营养成分不致受到过多的损失。同时，糊、浆本身也是由营养丰富的淀粉、蛋白质等组成，这样也就会相应地增加菜肴的营养成分。

丰富菜肴的色彩。各种糊、浆是由不同原料组成的，它们经过加热后，会呈现出各种不同的绚丽色彩，有的火红，有的金黄，有的洁白，从而丰富了菜肴的色彩。



焯蔬菜时要加点精盐和油

焯烫蔬菜时在水中加点盐和油，不仅能使蔬菜色泽更加鲜艳，而且能更好地保持蔬菜中的营养。这是因为：精盐具有渗透性，油具有疏水性。在蔬菜投入沸水锅之前加盐，投入沸水锅之后加油。蔬菜在盐的渗透作用下所含色素会充分显现出来，而油则均匀地包裹在蔬菜周围，在一定程度上阻止了水与蔬菜的接触，减少了水溶性物质的溢出。这样就避免或减少营养素的流失。油又有抗氧化作用，蔬菜焯水加油以后使蔬菜表面形成了一层薄薄的油膜，减少了空气、光线、温度对蔬菜的氧化作用，使之在较长的时间内不会变色。

焯烫动物性原料要冷水下锅

焯烫动物性原料的目的主要是排除血污和肉腥味，如果沸水或热水下锅，原料迅速受热会使表层蛋白质凝固，不利于血污和腥味的排除。所以，要冷水下锅逐渐加热至沸，焯透后捞出，用清水投洗一下。这样，原料中的血污和肉腥味即被排除。

炒的烹调方法

炒是将一些丁、丝、条、片等小形原料，放入旺火热油勺内，急速翻拌制成菜肴的一种方法。它是家庭做菜中应用最为广泛的一种方法，其特点是旺火速成，能最大限度地保存原料中的营养素，成菜汤汁少，清脆滑嫩。根据炒菜的加热形式和操作过程的不同，炒又分为煸炒、滑炒、清炒、软炒4种炒法。

猪肉部位分类及食用方法

猪肉除去头、蹄、尾外，一般分为以下14个部位：





●**血脖**　即耳后至肩胛骨前颈肉，呈条形，肥瘦相间，韧性强。适于做香酥肉、叉烧肉、肉馅等。

●**鹰嘴**　位于血脖后、前腿骨上部的一块方形肉。肉质细嫩，前半部适于做酥肉，切肉丝、肉片，后半部适于做樱桃肉、过油肉、炸肉段、熘炒菜等。

○**哈利巴**　位于前腿扇形骨上的肉（包着扇形骨），质老筋多。适于焖、炖、酱、红烧等。

●**里脊**　又称小里脊。位于腰子到分水骨之间的一长条肉，一头稍细，肉色发红。这块肉是猪瘦肉中最嫩的一块，适于熘、炒、炸、煎等。

●**通脊**　又称外脊。位于脊椎骨外与脊椎骨平行的一长条肉。肉色发白，肉质细嫩。适于滑熘、软炸及制蓉泥等。

●**底板肉**　后腿下部，紧贴臀部肉皮的一块长方形肉，一端厚，一端薄，肉质较老。适于做锅包肉、清酱肉和切肉丝等。

●**三岔**　位于胯骨与椎骨之间的一块三角形肉，肉质比较嫩。适于做熘、炒菜及切肉丝、肉片等。

●**臀部**　紧贴臀坐上的肉，浅红色，肉质细嫩。适于做肉丁、肉段及切肉丝、肉片等。

●**拳头肉**　又称榔头肉。包着后腿棒子骨的瘦肉，圆形似拳头，肉质细嫩。适于切肉丝、肉片和做炸、熘菜等。

●**黄瓜肉**　紧靠底板肉的一条长圆形肉，形似黄瓜，质地较老。比较适于切肉丝。

●**腰窝**　后腿上部前端与肚裆之间的一块肉，肥瘦相连，肉层较薄。适于炖、焖、炒等。

●**罗脊肉**　连着猪板油的一圈瘦肉，外面包一层脂皮。适于炖、焖或制馅。

●**五花肉**　位于前腿后、后腿前的腰排肉，肥瘦相间呈五花三层状，肋条部分称为上五花，又叫硬肋，没有肋条部分称为下五花，又叫软肋。上五花适于片白肉，下五花适于炖、焖及制馅。

●**肘子**　南方称蹄膀，即腿肉。结缔组织多，质地硬韧，适于酱、焖、煮等。

牛肉部位分类及食用方法

牛肉除头、尾、蹄及下肢以外，分为16个部位。

●**脖头**　即牛颈肉。肉丝横顺不规则，韧性强。适于制馅。

○**短脑**　在扇形骨上方，前边连着脖头肉，层次多，间有脂膜。适于制馅。

●**上脑**　位于短脑后边，脊骨两侧，外层红白相间，韧性较强，里层色红如里脊，质地较嫩。适于熘、炒和制馅。

●**哈利巴**　包着扇形骨的肉，外面包着一层坚硬的筋膜，里面筋肉相连，结缔组织多。适于炖、焖等。

●**腱子肉**　即前后腿肉。前腿肉称前腱，后腿肉称后腱，筋肉相间呈花形。适于炖、焖、酱等。

●**胸口**　两前腿中间胸脯肉，一面是脂肪，一面是红色精肉，纤维粗。适于熘、扒、烧等。

●**肋条**　位于肋条骨上的肉，肉层较薄，质地较嫩。适于清蒸、清炖及制馅。

●**弓扣**　即腹部肚皮上的肉。筋多肉少韧性大，弹性强。适于清炖。

●**腰窝**　两条后腿前，紧靠弓扣后的腹肉。筋肉相连，适于烧、炖等。

●**外脊**　上脑后部脊骨两侧的肉。肉质细嫩，可切片、丁、丝，适于熘、炒、炸、烹、爆等。





●**里脊**　脊骨里面的一条瘦肉。肉质细嫩，适于滑炒、滑熘、软炸等。

●**榔头肉**　包着后腿骨的肉，形如榔头。肉质较嫩，是切肉丝的好原料，适于熘、炒、炸、烹等。

●**底板肉**　两侧臀部上的长方形肉。上部肉质较嫩，下部连着黄瓜肉，肉质较老，适于做锅包肉。

●**三岔肉**　又称米龙。臀部上侧靠近腰椎的肉。肉质细嫩，适于熘、炒、炸、烹等。

●**黄瓜肉**　连着底板肉的长圆形肉。肉质较老，适于焦熘、炸、烹等。

●**仔盖**　即臀尖上的肉。肉质细嫩，宜切丁、片、丝，适于滑炒、酱爆等。

羊肉部位分类及食用方法

按照烹调的需要，羊除头、蹄以外，一般可分为以下13个部位：

●**脖颈** 即脖颈肉。质地老，筋多，韧性大。适于烧、炖及制馅。

●**上脑** 位于脖颈后、脊骨两侧、肋条前。质地较嫩，适于熘、炒、氽等。

●**肋条** 即连着肋骨的肉。外覆一层薄膜，肥瘦混合，质地松软。适于扒、烧、焖和制馅等。

●**哈利巴** 包着前腿上端棒子骨的肉。筋肉相连，质地较老，适于炖、焖、烧等。

●**外脊** 脊骨两侧的肉。纤维细短，质地软嫩。适于熘、炒、煎、爆等。

●**胸口** 脖颈下、两前腿间。肥多瘦少，无筋。适于烧、焖、扒等。

●**里脊** 紧靠脊骨后侧的小长肉。纤维细长，质地软嫩。适于熘、炒、炸、煎等。

●**三岔** 脊椎骨后端，羊尾前端。有一层夹筋，肥瘦各半。适于炒、爆等。

●**磨裆** 即尾下臀部上的肉。质地松软，适于爆、炒、炸、烤等。

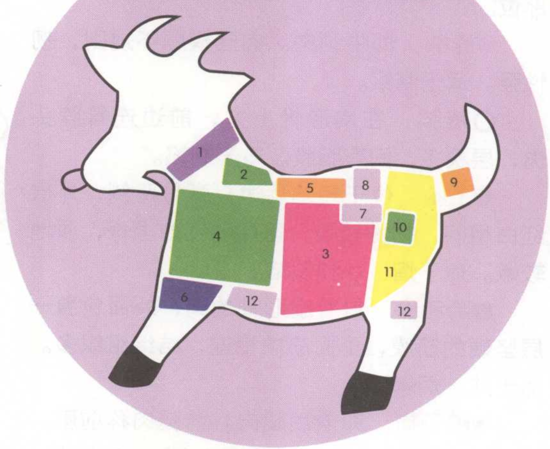
●**黄瓜条** 磨裆前端，三岔下端。质地较老，适于炸、爆等。

●**腰窝** 后腹部，后腿前。肥瘦夹杂，有筋膜。适于炖、扒等。

●**腱子** 前后腿上的瘦肉。前腿上的称前锤子，后腿上的称腱子。肉中夹筋，筋肉相连，适于酱制。

●**羊尾** 绵羊尾全是脂肪，肥嫩浓香，膻味较重，适于炸和拔丝。

羊肉分档图





鸡肉分档图



鸡肉部位分类及食用方法

●**鸡坐** 两腿和臀部相连的部分，肉厚质老，韧性强，适于炸、烧、烤。

●**鸡脯肉** 位于鸡胸肋上的肉。肉质细嫩、色白。适于滑熘、软熘、盐爆和制作茸泥等。

●**鸡牙子** 又称鸡里脊，位于脊骨两侧的长条肉，一头稍尖，当中有一条坚筋，肉质极为细嫩，适于爆炒或制茸泥。

●**脊背肉** 脊背肉相连部分，骨多肉少，适于炖或煮汤。

●**翅膀肉** 骨多肉少，适于红烧、卤或酱等。

●**鸡脖** 适于酱、炖、焖。

●**鸡头** 适于煮汤。

加热后调味有特色

加热后调味，也叫辅助调味。是菜肴制熟后再加调味料拌和，或用调味料蘸食。一般干炸的菜肴在加热前需调味，加热后要同花椒盐或调味汁一起上桌，供蘸食，以补充口味上的不足。又如“涮羊肉”、“肥牛火锅”等也都是属于加热后调味。凡需加热后进行调味的菜肴，要求制作者熟练掌握各种调味汁的配制方法，保证菜肴的风味特色。

生抽与老抽的区别



生抽，即一种浅色酱油，广东地区将不用糖色调制的酱油称为生抽，生抽中鲜味最佳的称为生抽王，广东佛山产的最为著名，烹制煸炒菜或海鲜菜只需调鲜而不需调色的则用生抽。



老抽，生抽王加入糖色增色就成为老抽，属于纯正的天然酱油，其中以广东佛山产的最为著名。另外还有草菇老抽，酱色好，光泽亮，具有草菇的特殊鲜味。用老抽烹制的菜肴其色泽要比普通酱油烹制的增加2~3倍，而且光泽好。用老抽调制的酱汤（卤汤），酱出的猪肘、猪手、鸡、鸭等色泽红亮，存放时间长且不变色。

海鲜酱油的用法



海鲜酱油，又称海鲜汁，是用大豆、麸皮和麦粉酿造出的特种酱油，再加干贝、蛤蜊粉和葱、姜、桂皮、茴香、甘草、陈皮、花椒等香料，经过熬制后再加增鲜剂制成。适用海鲜原料的白灼、蒸、涮、氽后的蘸料，如白灼基围虾、白灼芥兰、清蒸鲂鱼等，烧爆海鲜类加海鲜酱油调味，能增加菜肴的风味，如红烧晶鱼、红烧黄花鱼、油爆海螺片、油爆海兔等。一些凉拌菜也可加海鲜酱油提味，如海鲜大拌菜、拌海凉粉、拌蜇皮等。



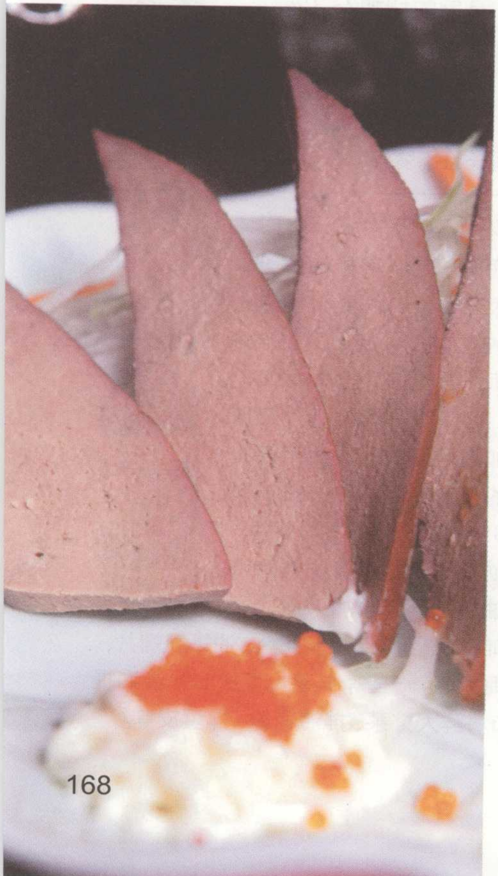
洗鱼类的窍门

洗鱼时，只要在放鱼的盆中滴入1~2滴生植物油，即可除去鱼上的黏液。

将鱼泡入冷水中，加入适量醋，过2小时再去鳞，则很易刮干净。

洗猪肝的窍门

用水冲5分钟，切成适当大小，再泡入冷水四五分钟，取出沥干，不仅可洗净，而且可去腥味。





洗鱼块的窍门

可将鱼块排在竹箩内，用水来回冲洗，然后用净布或纸巾将水擦干。

洗墨斗鱼的窍门

墨斗鱼内含有许多墨汁，不易清洗。可先撕去表皮拉掉灰骨，将墨斗鱼放在有水的盆中，在水中拉出头、内脏，再在水中挖掉墨斗鱼的眼珠，流尽墨汁。然后多换几次清水将内外洗净即可。

洗螃蟹的窍门

用盐水浸泡洗刷，先将蟹体外的脏物洗净，再放入淡盐水内浸泡，让它吐掉胃内的污物，反复换水几次，使其自净。



洗鱿鱼的窍门

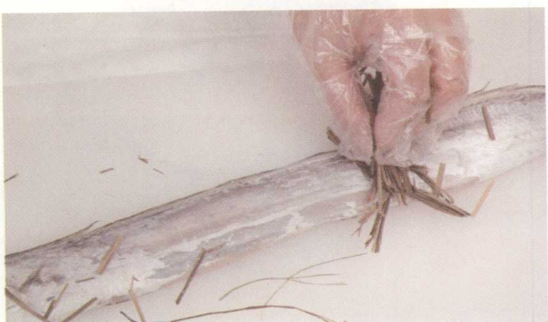


洗前应泡在溶有小苏打粉的热水中，泡透以后就很容易去掉鱼骨，剥去表皮。

洗带鱼的窍门

热水烫洗法：将带鱼放入80℃的热水中烫10分钟，然后放入冷水中，刷一下，鳞就会去掉。

清水冲洗法：如果将带鱼放入热碱水中浸泡一下，取出后再用清水冲一下，就很容易把它洗净了，且鱼体变白，特别清爽。





洗鲜虾的窍门

清洗鲜虾时，用剪刀将头的前部剪去，挤出胃中的残留物。将虾煮至半熟时剥去甲壳，此时虾的背肌很容易翻起，可把直肠去掉，再加工成各种菜肴。

洗蔬菜的窍门

用淡盐水洗菜：在种植蔬菜的过程中常常使用化学农药和肥料。为了消除蔬菜表皮残留的农药，使用1%~3%的淡盐水洗涤蔬菜可以取得良好的效果。另外，秋季收割的蔬菜，往往在菜根部位或菜叶背面的褶纹里躲藏着一种小瓢虫。用淡盐水洗菜，可以轻而易举地将其除去。

用淡醋水洗菜：电冰箱并不是保鲜箱，若从冰箱中取蔬菜因贮存时间较长而显得发蔫，可以向洗菜盆内的清水中滴3~5滴食醋，几分钟后再将菜洗净，洗好的蔬菜将鲜亮如初。



洗香菇的窍门

先将香菇放在盆内，用60℃左右的水浸泡1小时，然后用手朝一个方向旋搅10分钟左右，让香菇的“鳃页”慢慢张开，沙粒随之落下，沉入盆底。再轻轻地将香菇捞出来用清水冲洗干净，即可烹食。





洗木耳的窍门

将木耳放在淡盐水里浸泡1小时左右，然后抓洗，再用冷水洗几次，即可洗除沙子。

也可在洗木耳的水中加适量食醋，然后轻轻搓洗，这样也可除去沙子。

还可用米汤浸泡，不仅易洗，而且泡过的木耳肥大、松软，烹调后味道鲜美。

洗咸肉的窍门

用清水漂洗并不能达到咸肉退咸的目的，应用盐水来浸洗。只是所用盐水的浓度要低于咸肉中所含盐分的浓度。漂洗几次，咸肉中所含的盐分就会逐渐溶解在盐水中，最后再以淡淡的盐水清洗一下就可烹制了。

洗蘑菇的窍门

蘑菇表面有黏液，使泥沙粘上后不易洗净。洗蘑菇时，水里先放点食盐拌和，泡一会再洗，就极易把泥沙洗掉。

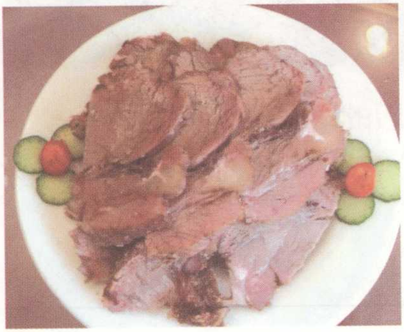


温馨提示

食用前，先将瓜果在盐水中浸泡20~30分钟，去除瓜果表皮上残存的农药或寄生虫卵，盐水也有杀灭病菌的作用。

切牛肉的窍门

牛肉因筋腱较多，并且是顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察操刀顺切，许多筋就会整条地保留在肉丝内，用这样的肉丝炒出来的菜，就难以嚼烂，显得“老”。所以牛肉丝应当横切。





切猪肉的窍门

猪肉丝的切法与牛肉相反，因为猪肉的肉质细腻、筋少，若横切，炒熟后就会变得零乱散碎，不成肉丝了。所以猪肉要斜切，这样既不会碎散，吃的时候也不会塞牙。

切辣椒、洋葱防辣眼睛的窍门

一般我们在切辣椒、洋葱时，总会因其挥发的一股辣味，使得泪如泉涌。这是因为其中的挥发性物质遇水可生成一种低浓度的严硫酸，于是在眼睛里便会刺激眼球，而使人流泪难忍。鉴于这种原因，我们可用一些有针对性的办法来做些预防：

把辣椒、洋葱放在水里切，挥发性物质便直接溶于水，这样就减少了对眼睛的刺激。

把洋葱先放在冰箱中冷冻一会儿，然后现拿出来切，也会获得较好的效果。

切辣椒、洋葱时，先将刀在冷水中蘸一下，再切就不会辣眼睛了。

切辣椒、洋葱等辛辣蔬菜时，如盛一碗凉水放在旁边，即可以缓解挥发性物质对眼睛的刺激，也能使眼睛有清凉舒适的感觉。



切羊肉的窍门

羊肉中的黏膜较多，切丝前应将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，吃到嘴里难以下咽。





剁肉不粘刀的窍门

剁肉前，把菜刀放进热水里泡3～5分钟，剁肉时，肉末就不再粘刀了。

巧切皮蛋

剥好的皮蛋用刀一切，蛋黄就会粘在刀上，既不好擦刀，又影响蛋的完整美观。在没有专用工具的情况下，若用细尼龙线、细钢丝在皮蛋上绕一圈，相向一拉，皮蛋就被均匀地割开了，蛋黄完整无损。可用这些材料自制切割器，2股线十字交叉，1次可切4瓣；3股线交叉1次可切6瓣。



削水果用刀的窍门

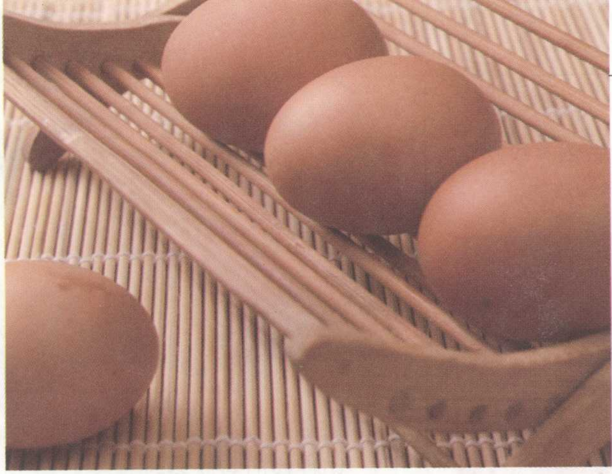
有些人随意用菜刀切削水果，这很不卫生。因为菜刀常接触肉、鱼、蔬菜，刀上会附着寄生虫虫卵或其他病菌，用它削水果，水果会被污染，人吃了就会得病。尤其是削苹果时，除病菌污染外，菜刀上的锈和苹果中所含的酸会起化学反应，产生酸铁盐，使苹果的色泽和香味大受影响。所以，切削水果，不要用菜刀，最好用不锈钢果刀。



切鸡肉的窍门

鸡肉鲜嫩，顺着肌纤维的纹路切才能保持其形状。





巧切白煮蛋3法

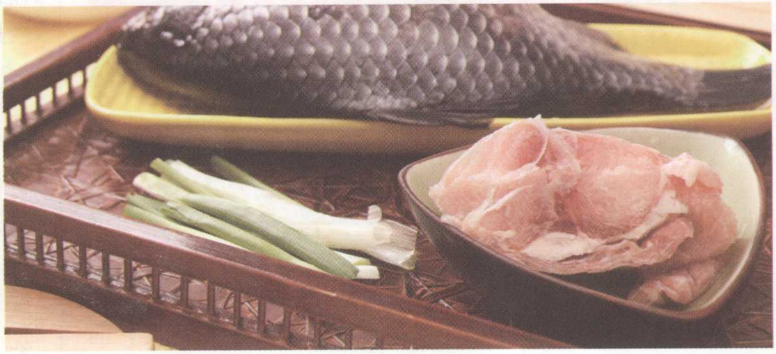
沾水切法：需将白煮蛋切片时，应在蛋完全冷却后进行，若用普通刀，可在刀上沾点水，这样切出的蛋片将会光滑。

冷冻切：煮鸡蛋不好切，不过如将煮熟的鸡蛋放在冰箱中冻5分钟，不仅好切，而且不会散黄。

烫刀切法：在切熟蛋时，如将刀放在开水中烫热后切，这样蛋的切面将会光滑美观，而且切时不会粘刀。

切生鱼的窍门

鱼肉极易碎，切片时应将鱼皮朝下，刀口斜着切入，这样切起来既干净利落，又能保持形状完好。鱼的表皮有一层非常滑的黏液，所以切鱼时手常常抓不住，弄不好还会切伤手。若在切鱼前，先将手放在盐水中泡一下，手就能抓住鱼了，此法非常有效。



切鱼片的窍门

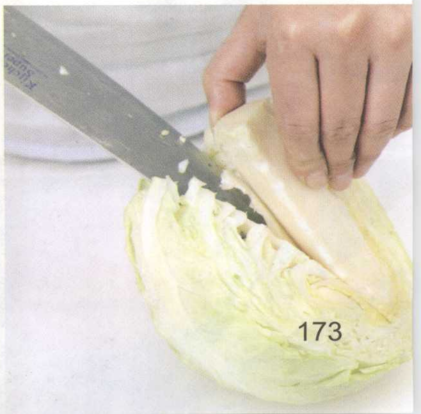
鱼片一般是用作熘、炒菜肴的。选择新鲜的活鱼是前提，否则鱼肉质地松软、无弹性，切片后容易碎，味道也不好。

买回鱼后要及时活杀，洗净，切下鱼头鱼尾，沿脊椎骨平刀剖开，去鱼皮和鱼骨。然后将鱼肉横摊在砧板上，斜刀自上而下地切成3厘米长的鱼片，放在容器里保存，上浆挂糊待用。



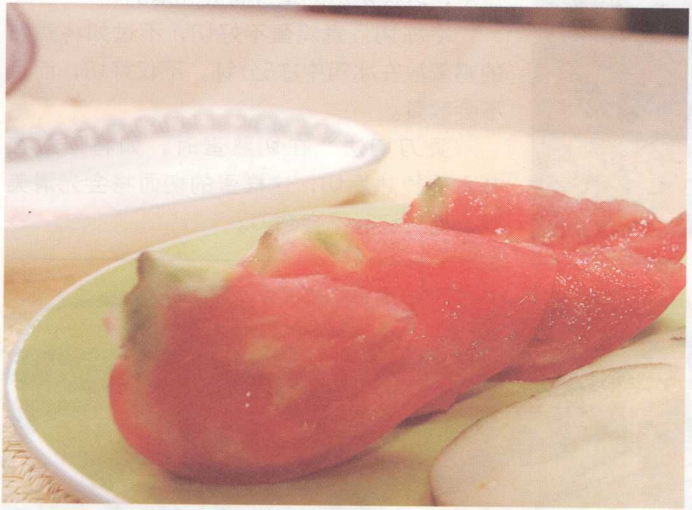
切蔬菜的窍门

菠菜、白菜等蔬菜要先洗后切，不要切碎了再洗。否则，营养素会流失太多。在切菜时，若合理地选择顺序就可消除遗留在菜板上的气味。如切洋葱、青椒和芹菜时，先切洋葱，然后再切青椒，最后切芹菜，即可消除菜板上的洋葱味。



切番茄的窍门

切番茄时，要先弄清番茄表面的纹路，然后依着纹路切下去，能使切口的籽不与果肉分离，番茄汁也不会流失。



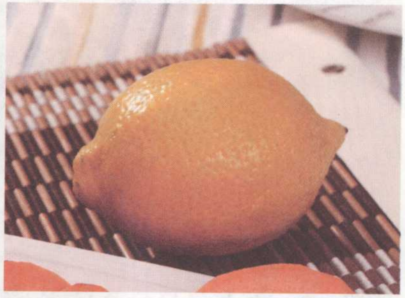
切三明治的窍门

把三明治横着平放，夹在里面的东西便不会被破坏，而且很好切。

切好菜不变色的窍门

有些菜切好后很快就变色了，如藕、土豆和茄子等，变色后的菜影响菜肴的色泽。可将切好的上述菜放在水中，色泽就不会变了。





巧切柠檬

切柠檬时香味容易流失，所以在切柠檬时不要慢慢切，要切得越快越好。

巧切黏性食物

切黏性食物时，食物往往会将刀粘住。如果在切时先切几下萝卜再切黏性食品，就不再粘刀了。

若要将大块面包平整地切开，首先应将刀烧热，然后再切。这样既不会使面包被压粘在一起，也不会切得松散掉渣，不论薄厚都能切得很好。

WENXIN 温馨提示 TISHI

温水法：切奶油蛋糕或黄油、奶酪时，要选择钝刀，钝刀切的形状好。若切蛋糕之前，刀在温水里蘸一下，或用适量黄油抹一下刀的两面，下刀更为利索，刀上也不会粘上蛋糕或黄油、奶酪了。

温刀法：若要顺利地切开松软的蛋糕，先将刀背放入开水中浸一会儿，然后趁热切，蛋糕则不易破碎。

巧切干辣椒

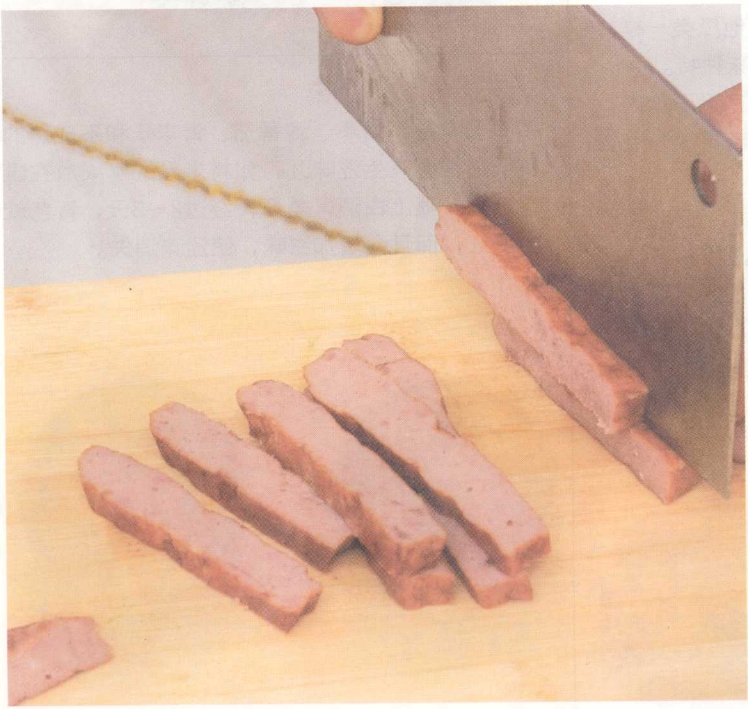
如想将干辣椒切得很细很不容易，如用剪刀来剪，轻而易举就会剪得很细。





巧切生姜大蒜

先把生姜和大蒜放在菜板上，用菜刀的侧平面将其拍碎，然后再切，就比较好切了。



切熟肉的窍门

熟肉的肥瘦软硬程度不同，肥肉较软，瘦肉较硬，如切肉方法不得当，就不容易切出完整的块或片。如用直切法切硬的瘦肉，就能切得整齐；用锯切法切软的肥肉，就会切得光滑。切熟肉必须掌握方法，先用锯切法下刀，切开表面软的肥肉，在切瘦肉时使用直切法，用力均匀直切下去。这样切出来的熟肉将会不碎不烂，整齐好看。

温馨提示 WENXIN TISHI

咸鱼干质地韧硬难切。如果在切的时候往刀刃上涂些生姜汁和麻油，再硬的咸鱼干也能顺利切断。

美味生活

美味制造



西瓜皮制菜技巧

爆炒：把西瓜皮切成细丝，佐以盐、酱油、白糖、味精，入锅爆炒(火不要太大)，出锅即可食用。喜辣者可放入适量辣椒。

做馅：把西瓜皮切成丝，同其他瓜类一样，可做包子馅、馅饼馅或饺子馅，风味独特。

腌制：在西瓜皮里面撒些细盐，置于盆内，第二天就可食用，清脆爽口。食时若再放一点酱油和香油，味道更好。

西瓜皮干：西瓜皮用盐腌制后，捞出晒干(西瓜皮晒干后会收缩，并有盐霜)，放入容器，然后用塑料袋封口收藏。食时取出，味同咸菜，可保存半年左右。食用时将盐洗去，切碎放入碗内，加入适量白糖、辣椒、香油，蒸后食用，别有风味。

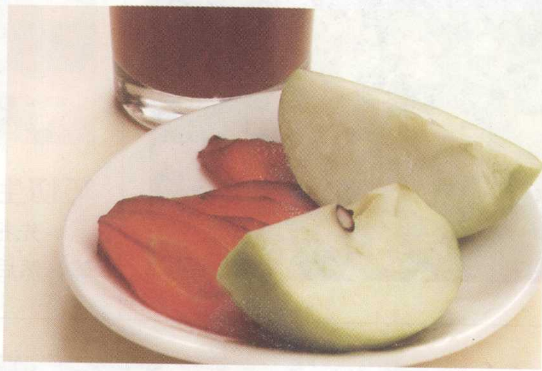
使用鲜橘皮的技巧

在炖肉汤时，放入几片鲜橘皮，不仅汤的味道鲜美，还可以减少油腻感，增进食欲。



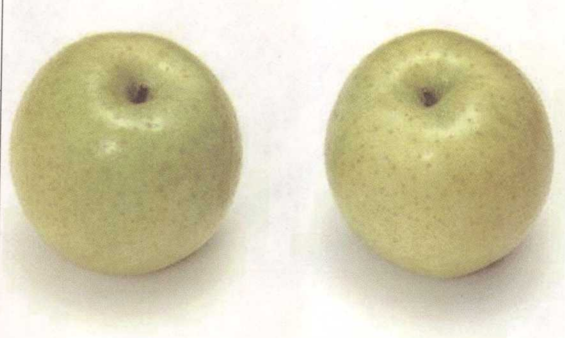
巧增苹果美味的技巧

将不新鲜的苹果洗净后，切成小块，放在葡萄酒里，再加适量砂糖煮一下，苹果就会十分鲜美。



巧去水果的涩味

青苹果、青枣、青番茄、青李子和不成熟的桃子往往会有生涩味儿，如将未熟的水果放在罐或缸内，喷上白酒，盖严，经过2~3天，青色就会变红，而且会增加甜味，使涩味消失。



烹调菜肴配料的技巧

烹调时使用搭配原料，应注意从数量、质地、颜色、味道等方面互相配合，做到层次分明，不能喧宾夺主，要主次有序。

数量配合：要突出主料，衬以辅料。在分量比例上视菜肴而定。如有的菜只有一种原料组成，就都是主料，也就不存在主辅配合问题了。

质地配合：应根据原料的性质和烹调方法配合。如主辅料质地相同时，即应脆配脆，软配软。主辅料质地不同时，如肉丝炒冬笋，成菜后肉丝是软的，冬笋则应是脆嫩的。

颜色的配合：要求美观大方，赏心悦目。配合的方法通常有两种，一种是顺色配，即主辅料用同一颜色。另一种是逆色配，即主辅料颜色不同。

菜色配置巧妙合理，装盘上桌后就是一幅美丽图案，令人赏心悦目。

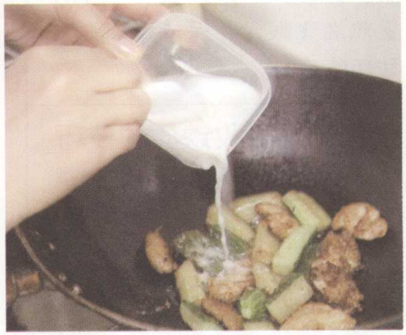
味的配合：应以主料口味为主，辅料应突出主料，主料口味过浓或过淡者，可用辅料冲淡或弥补，做到相得益彰或互相制约，如羊肉与萝卜、土豆与牛肉等，如同时几个菜还应注意浓、淡、甜、酸、辣、咸的区分，防止满席一味。

此外，还应注意形的区分，块、片、丝等配合。



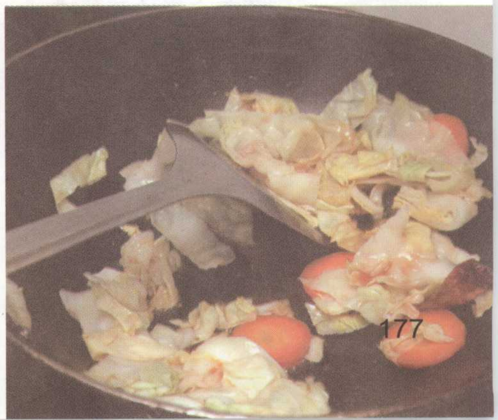
炒菜巧调味的技巧

炒菜的时候，如果用调味酱汁过多，可加少量牛奶，能将其味道中和。



巧炒菜含铁高的技巧

炒菜最好要用铁锅，因为铁锅的铁元素能溶解到食物中。常吃铁锅炒的菜可防止贫血。但在铁锅炒菜时，最好加点儿醋，这会使菜里的铁元素明显增多。有关研究表明，铁锅炒菜加醋后，铁元素的溶出量可增加几倍。不过铁元素还需要维生素C等还原物质的帮助，才能转化为人体所需要的亚铁，故用铁锅炒菜的家庭还应多吃一些含维生素C多的食物。



炒菜清除毒素的技巧

炒菜时，油烧好后应先放盐。这样，可以消除食油中残留毒素(如黄曲霉素等)的95％左右。另外，炒菜先放盐还可防止热油飞溅，并保持蔬菜脆嫩和颜色鲜艳。

合理配食吸收铁质的技巧

家畜、家禽、海鲜、谷类等食品中含有较丰富的铁质，在食用上述食品时，可搭配维生素C或1小杯橙汁共用，会使铁质的吸收量大大增加。

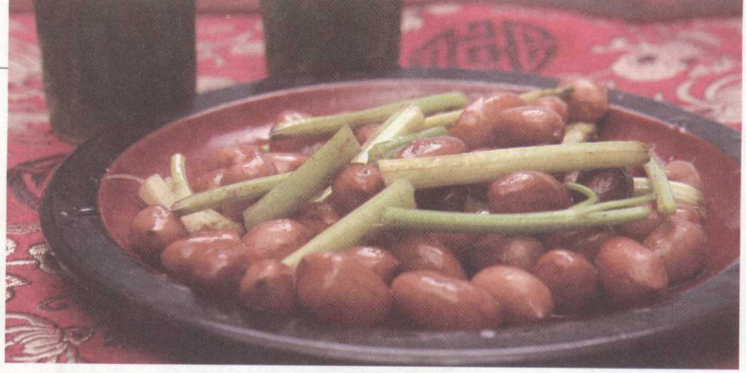
吃蔬菜和谷类食物时，配一杯白葡萄酒，也会增加人体对铁质的吸收。



煮蔬菜保营养的技巧

蔬菜和肉一起煮时，要先把肉煮至八成熟后，再下入蔬菜，否则不仅会影响菜的味道，也会使蔬菜中的维生素损失较多。





烹饪菜肴用水的技巧

烹炒肉丝、肉片：除往切好的肉片里加入酱油、葱、姜、淀粉等辅料以外，如果适量加点水拌均匀，效果会更理想。炒时，待锅内油热时倒入并迅速翻炒，再加少量水翻炒，并加入其他菜炒熟就可以了。这样，可以控制和弥补大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉比不加水的柔嫩鲜美。

炸花生仁：在炸之前用水泡胀花生仁，比直接干炸好。将泡涨的花生仁控净水分，放入烧热的油锅(油量以没过花生仁为宜，炸至快硬时减小火力用慢火炸至硬脆，立即捞出，再放上盐或糖就可以了。这样炸出的花生仁，入口香脆，而且粒大、皮全、色泽油亮。用这种方法还可以炸酥脆黄豆。

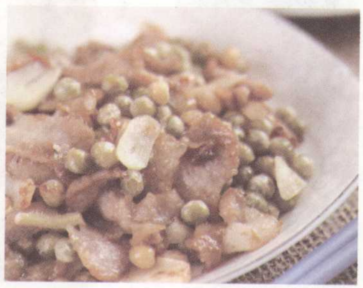
炒绿叶菜的技巧



水焯法：炒绿叶菜时，如先用水焯一下捞出后再炒，那么炒出来的菜将会保持绿色。

急火煸炒法：如用急火热油快炒，那么炒出来的绿叶菜营养流失少，且能保持嫩绿。

炒豌豆的技巧



炒锅烧热后放人油、盐，待油烧至冒烟时将豌豆倒入。翻炒几下后放适量水，盖上锅盖，中途翻炒2～3次，直至豌豆焖烂。这样炒出的豌豆味道鲜美。



掌握火候的技巧

掌握火候就是在烹调中正确控制火力的大小，并根据菜肴的变化而灵活运用，这实际上是一种看火技术。看火时一般根据火焰高低、明暗及热辐射强弱等现象，将火力分为旺火、中火、小火与微火等4种。掌握方法是：

旺火，又称“急火”、“武火”，其火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。一般用于快速烹调，如爆、炒、烹等，其特点是最大限度地保持菜肴的鲜嫩、营养成分和特色。中火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较暗，辐射热较强，一般用于炸、熘或煎等。

小火，又称“文火”。火焰细小，时有时落，呈青绿色，辐射热较弱，主要适于焖、煨、扒等菜肴的烹制。

微火，又称“慢火”，看不到火焰，呈暗红色，供热微弱，主要用于促使菜肴吸收以使酥烂，也可做保温之用。

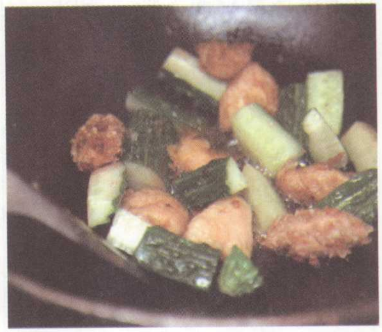
烹调菜肴多种多样，原料、质地、技法也各异，不能拘泥于某一种火候，必须灵活运用相机处理才能得心应手。

目前烹调中使用燃气已比较普遍，所以控制火力的大小已不成问题。但是也有不少家庭、餐馆使用煤炭等燃料，在炒菜时要旺火热油，贵在“速战速决”，但有时煤炭火一时上不来，出现人急火不急的情况。此时，可抓一撮盐，迅速投入火中，火苗即可熊熊燃烧起来。



炸茄盒的技巧

油炸茄盒时，将茄盒生坯裹匀面糊，面糊里除加盐和味精外，最好再加少量苏打粉，这样炸出来的茄盒光滑、膨松、脆香。



炒菜的技巧

炒菜时应备有荤、素两种食油，炒荤菜放素油；炒素菜放荤油。这样炒出的菜吃起来使人觉得荤菜较为清淡，而素菜有荤香。

炒菜前，应把作料备齐。葱、姜要炸出香味。只放盐和味精还不够，胡椒能开胃，糖可提鲜，醋去腥味，还有酱油、料酒、大蒜等调料和作料都应酌情放一点，这叫“五味调和”。

炒菜请别忘了用淀粉勾芡。淀粉勾芡可以增加菜肴的口感并保持爽滑。

炒菜减少维生素流失的技巧

急火法：炒青菜要用急火，不然维生素就会损失很多。大白菜用急火炒8分钟，维生素将损失6.2％；用中火炒12分钟，维生素将损失31％；如煮20分钟，维生素只能保留30％；如炒后再炖，将损失76％。另外，青菜加热到60℃，维生素开始被破坏，到70℃，破坏最为严重，到80℃以上破坏率反而下降。所以，急火炒能使青菜很快达到80℃以上，这样能保存青菜中的维生素。

加醋法：炒青菜时加点醋，将有助于保护青菜里的维生素。



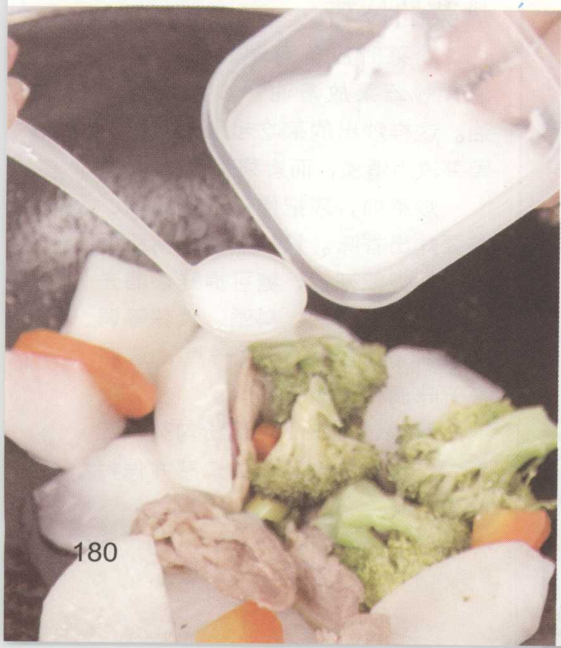
如何使菜脆嫩可口的技巧

加开水法：炒菜时加点开水，炒出来的菜十分脆嫩。

腌制法：在炒黄瓜、莴笋等菜时，将菜切好后，撒适量食盐腌一下，控去水分后，再下锅炒，可使炒出来的菜清爽脆嫩。

水烫法：炒蔬菜时，可将蔬菜用开水略烫一下捞出，放进炒好的肉类主料锅里同炒，这样炒出的菜将会秀色可餐。

两锅分炒法：肉炒蔬菜时，可在另一个锅放适量的油烧热，炒蔬菜，下入精盐、味精；蔬菜略炒透即倒入炒好的肉类主料同炒数下倒出。这样炒的菜味道鲜。



掌握炒菜科学程序的技巧

炒菜，通常应先用大火把锅烧热。倒入炒菜的总油量，将油熬熟后盛入不带水的容器中。炒菜时在热锅内加1匙油，使锅壁均匀地布上一层油。倒入第一个要炒的菜，炒好后再烧1匙浮油，颠翻几下盛入盘中；接下去再倒入适量油开大火炒第二个菜。炒菜过程中应掌握以下关键：

热锅冷油：就是说，锅应先热。炒菜时关键要控制好油温，只要加入制熟的油后摇匀，就可以放菜炒。根据炒菜内容的不同调整火力。

原料排队：一道菜中一般都有几种原料，如有肉、青菜，这时应先炒一下肉丝捞出，再烧青菜，然后再重新倒入肉丝，原料下锅的顺序要有讲究。

调料预配：炒菜前应将要用的调味品先配好，不致做时手忙脚乱，既影响速度，又影响质量。



炒菠菜的技巧

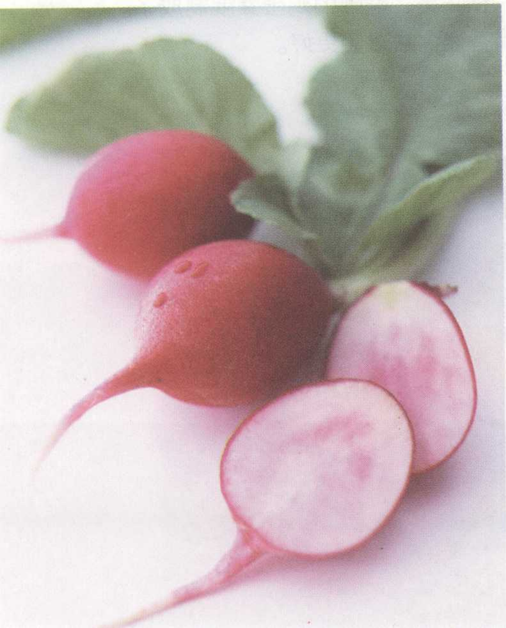
急火短炒法：炒菠菜时，由于菠菜叶薄，所以要用急火，这样油温高，炒的时间短，炒时再往热油中撒点盐，炒出的菠菜就翠绿鲜嫩了。

菠菜炒豆腐：如菠菜与豆腐同炒，需要先将菠菜用水焯一下，这样不仅能使菠菜中的草酸溶于水中，而且还能去掉菠菜的涩味。否则会削弱豆腐和菠菜的营养价值。

去萝卜异味的技巧

食盐去味法：在烧萝卜前，在切好的萝卜上撒适量的盐，渍一下，滤去萝卜汁，即可减少萝卜苦涩味。

小苏打去味法：将萝卜切碎，按萝卜、小苏打300：1的比例撒上小苏打，这样烧出来的萝卜就没有萝卜气味。





使火腿可口的技巧

如果火腿太咸，放在牛奶中浸泡，可使其变淡。

切好的火腿片很容易发硬变得不好吃。可将变硬的火腿放在奶中浸泡，可恢复它的鲜美。

炒芦笋的技巧

先将切好的芦笋放入热水中氽一下，捞出放入冷水中浸泡一会儿，然后再炒，不仅味道鲜美，而且秀色可餐。

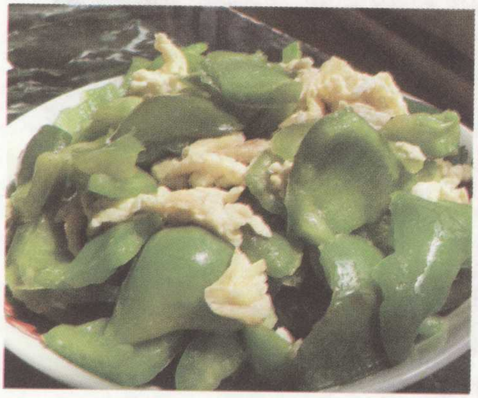


炒青椒的技巧

加醋炒法：炒辣椒时，加一点醋，这样不仅可以减小辣味，同时还可以减少辣椒中维生素C的损失。

急火爆炒法：将青椒切成丝，当锅烧热时倒入食油，油热后加入花椒、葱花后，倒入青椒丝，急火快炒几下出锅，这样炒出的青椒不仅秀色可餐，而且清淡爽口，营养流失少。

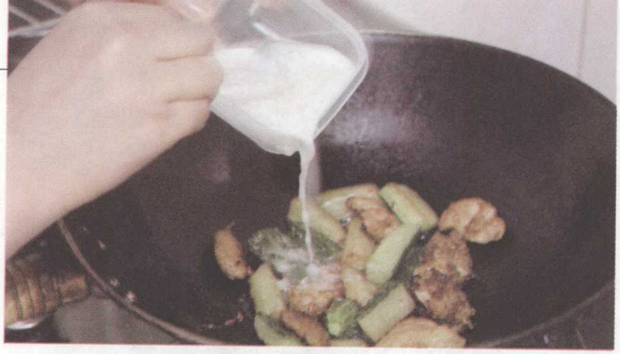
加蛋炒法：当辣椒太辣时，可将其切成细末或丁，先用油、盐炒熟，再放入1个鲜蛋同炒，这样辣味就会减少很多。



去野菜涩味技巧

一般蔬菜的涩味不是很大，只要用盐搓或浸泡即可除去。野菜的纤维粗硬、涩味较重，需要用含有少量碳酸钠的水或热水浸泡才能除去涩味。





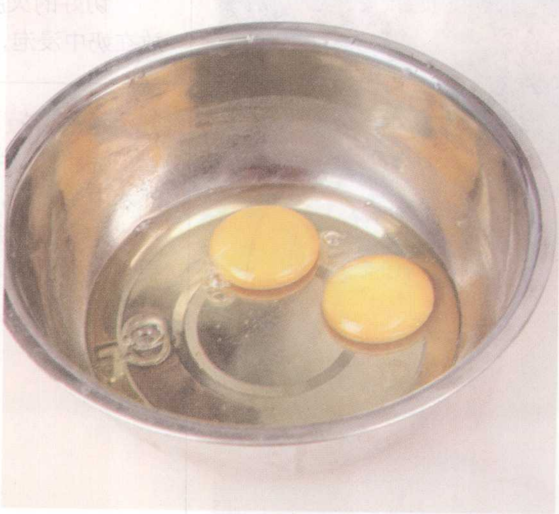
炒瓜菜的技巧

加小苏打法：炒瓜菜时，加入适量苏打，不仅可增加菜的色泽，还可保持瓜菜的维生素不被破坏。

腌渍法：将瓜菜洗净切好后，撒入适量盐腌渍几分钟，控去水分，然后再烹饪，这样炒出来的菜将会鲜嫩可口。

速制鸡蛋羹技巧

先根据鸡蛋的个数，准备一定量的水盛入奶锅(使用不粘奶锅最为适宜)，一般每个鸡蛋用水约50克左右。同时，在奶锅里放入适量盐(或糖)和味精。然后，将水烧至80℃左右。接着，将打均匀的鸡蛋倒人奶锅。为了不让鸡蛋粘锅底，可用筷子适当搅动。最后，小火稍炖片刻，其目的主要是为了去除锅中多余的水分，并使之熟透。这样，一锅味美、鲜嫩的鸡蛋羹就制成了。吃的时候若再放几滴香油，味道会更好。





去鸡蛋异味的技巧

将鸡蛋磕破后，把蛋黄上的小圆点(俗称鸡眼)去掉，鸡蛋就没有怪味了。

炒蛋的窍门

打蛋时，要用筷子慢慢搅拌，如太用力，蛋汁起泡会失去原有的弹性。蛋汁倒入锅内，不要急着搅动，若蛋汁煮开冒泡，用筷子把气泡戳破，以除去里面的空气，否则蛋会变硬。用这样的方法炒出来的蛋细嫩柔滑。





炒鸡蛋的技巧

冷水搅拌法：把蛋打入碗中，加些冷水、作料搅匀再炒，可使炒出的蛋松软可口。

滴酒炒蛋法：炒蛋时，如滴几滴啤酒或米酒，搅拌均匀，炒出来的蛋就会松软味香，而且光泽鲜艳。

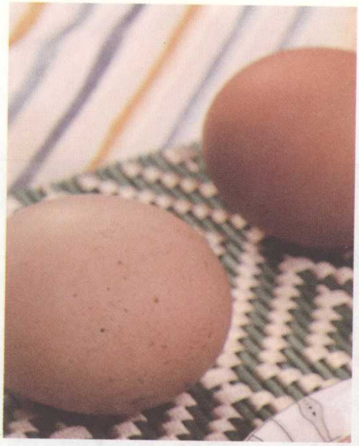
炒蛋滴醋法：炒蛋时，在出锅前加点醋。炒出来的蛋味道鲜美。

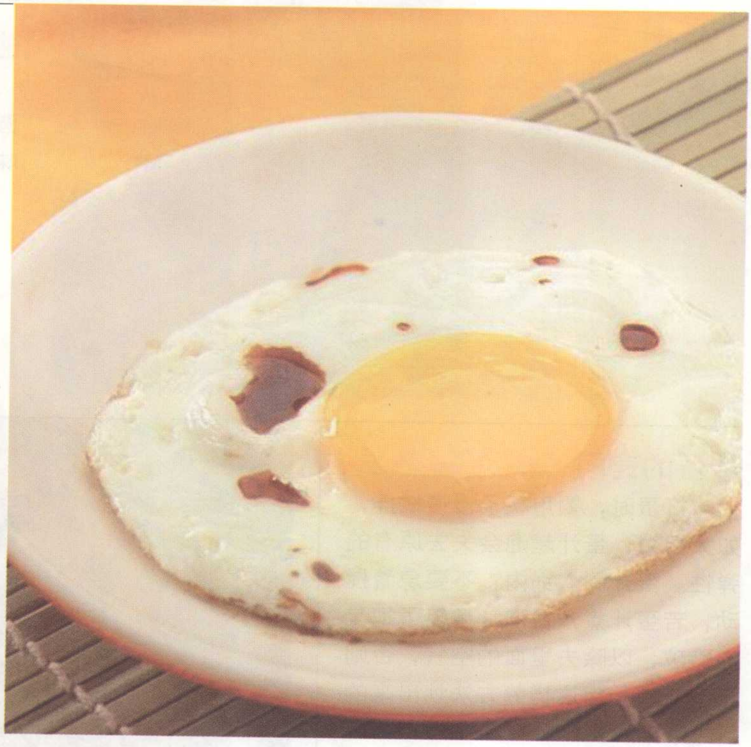
腌蛋的技巧

将选好洗净的蛋放在高度酒里浸泡一会儿后捞出，滚上一层细盐放入坛内，在上面再撒一层细盐，将坛口封严，大约40天后即可出坛食用。这样腌出的蛋，可久存而味道不变。

煮鸡蛋的技巧

先将鸡蛋放在冷水里浸泡一会儿，再放进热水里煮，这样煮出的鸡蛋蛋壳不会破裂，也容易剥取。





煮茶蛋的技巧

残茶法：用残茶叶煮茶蛋味道清香。

红茶法：用红茶煮出的茶叶蛋不仅色泽美观，味道可口。

作料法：煮茶蛋前，先将蛋放在酱油、盐、味精、酒、大料及茶叶的卤汁中浸泡2~3个小时，然后再下锅。下锅后在卤汁中再加入桂皮、小茴香等调料煮至断生。捞出后浸入冷水中，将蛋皮磕破，再放回锅里煮沸，用小火煮20分钟后，即可食用。这样煮出来的茶蛋色艳味美。如煮好后在卤汁中多泡一会儿，味道将会更美。

煎荷包蛋的技巧

将洁净的炒锅放在中火上烧热，放适量油，敲入1个蛋，等底层结皮，用铲刀将蛋的一半铲起包裹蛋黄成荷包形。两面煎成嫩黄色出锅(此时，蛋黄基本是生的)，放入另1只已经准备好的调味汤中，将荷包蛋全部煎好。将汤锅端到旺火上，加适量葱花、酒、盐、味精，烧沸后改用小火，约5分钟后，硬则为熟。要注意：

荷包蛋煎1个就用铲刀将蛋铲起放汤锅中，不能放入无汤汁的盛器中，以免压破。

如果荷包蛋多的话，汤锅底最好垫几张菜叶，以免粘底。汤锅中的汤汁量要适中。

煎蛋时，要根据灵活掌握火候，必要时可暂离火操作。

自制多味蛋羹的技巧

取鸡蛋2个打入碗中，放盐和开水，搅拌均匀，放在锅里用大火蒸10分钟，取出放上猪油、酱油、味精、葱花，再把肉末、火腿末、青菜末炒后加水淀粉，制成卤汁浇在蛋羹上，味道极好。



肉片炒嫩的技巧

将瘦肉片切好，放适量盐、酒、水，加鸡蛋清(用量视肉片多少而定)，再用淀粉拌和。然后在锅内放油，用旺火加热，将肉片下锅，用勺子搅散，随即捞起，倒出锅内余油，再加作料炒成即可。无论是肉丝、肉丁还是肉条，均可如此炒得滑嫩可口。

去皮蛋异味的技巧

皮蛋有一股辣味和涩味，若将生姜切成碎末，再加上食醋，调成姜醋汁，浇在切好的皮蛋上，就能去掉皮蛋的辣味和涩味了。如果再放些辣椒油、葱花、味精、酱油等，就更可口了。





煮肉的技巧

羊肉萝卜牛肉茶，猪肉小火靠山楂。这就是说煮牛肉时可放茶叶催烂，煮羊肉时应放萝卜去膻，而煮猪肉时，要用小火加山楂以催烂增鲜。

煮肉时应先把水烧开再下肉，煮出的肉，不仅味道美而且营养好。

煮肉时也可用小火慢煮。这时水与肉同时下锅加热，煮出的汤则营养丰富、味道鲜美。

可将肉和水先同煮一遍，捞出浸于冷水中，待晾凉以后再重煮即可煮烂。

煮肉时，一开始不要加过多的盐及酱油，因为加了盐或酱油，其纤维就紧紧地缩起来，这样吃起来会觉得很粗糙，且不软嫩。

去肥肉腻味的技巧

啤酒去腻法：在烹调时，加1杯啤酒，可去肥肉腻味，吃起来会很爽口。

腐乳去腻法：把肥肉切成薄片，加调料炖在锅里，按500克猪肉、1块腐乳的比例，将腐乳放在碗里，加适量温水，搅成糊状，等开锅后倒入锅里，再炖3～5分钟即可食用。这种方法做出的肥肉再蘸蒜泥，吃起来就不腻了，而且味道鲜美可口，别有风味。



酒浸肉鲜嫩的技巧

猪肉、牛肉、禽肉用葡萄酒浸泡，肉会变软，保持新鲜，肉烧熟后，鲜嫩可口。





猪肉挂浆配比的窍门

不论是做滑肉片，还是做辣子肉丁，在用一般常规作料的情况下，只要是按50克肉、5克水淀粉的比例挂浆，就能使成菜鲜嫩味美。

去猪肉异味的技巧

木炭去味法：将带有多条丝孔的木炭用温水洗净，把2～3根木炭与1000克肉同时放入锅内，在中等炉火上煮沸15~20分钟，肉的异味即可去除。

稻草去味法：猪肉存放的时间过长，会产生一股臭味。在烹饪时，先在水中放入3～5根稻草，然后将猪肉放入煮熟。最后，再滴几滴白酒，捞出来沥干，切成片回锅炒一下，可去除臭味。





去肉的血腥味的技巧

清水浸漂法：如屠宰不当，血放不净，肉会有种血腥味。如用清水浸漂到肉发白，肉的血腥味即可去除。

加柠檬汁法：在肉上滴几滴柠檬汁，可消除肉的血腥味，亦可促使肉早些入味。

蒜片法：在炒肉时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣，可使肉去腥味。

洋葱汁法：将肉切成薄片，浸泡于洋葱汁中，待肉入味后再烹调，就不会有腥味了。对于肉馅，可将适量洋葱汁搅入其中。

山楂片炖肉技巧

炖肉时，在每500克肉里放3块山楂片，可以很快熟烂，且味道更鲜美。

炖猪肉的技巧

炆火慢炖法：炖猪肉时，在旺火烧开后，改用文火慢慢地炖(这是关键)，肉质就能酥烂，肉里的油腻也就炖出来了，这样吃着肥而不腻。

鲜姜炖肉法：炖肉放适量的鲜姜不仅会味道鲜美，而且会使肉质柔嫩。因为每40克鲜姜可提取1克鲜姜素，每克鲜姜能软化约1000克的肉类。

先炒后炖法：先将要炖的肉切成肉块，放入锅内炒一下，然后再放入调料及水，急火烧开后，用文火慢炖。

砂锅炖肉法：砂锅比铁锅、铝锅传热缓慢而均匀，砂锅的内壁和盖子涂有一层釉，可使食物不会产生化学反应，炖出的肉色正味美，保持食物原有的味道，所以用砂锅炖肉香。



炸猪排的技巧

炸猪排不缩法：在炸猪排前，先在有筋的地方切几个口子，再炸就不会缩了。

炸猪排酥脆法：猪排炸好后放于盘中，再将制好的芡倒入盘中，这样就可保持猪排脆酥了。

煮骨头使骨髓不流的技巧

煮骨头时，为防止骨髓流出来，可用生萝卜块堵住髓骨的两头，这样骨髓就流不出来了。





去猪肚异味技巧

面粉去味：把猪肚用水稍洗后，用面粉擦几遍再用水洗。出锅后放入冷水中，用刀刮去肚子的白脐衣，用冷水洗到有滑腻感时，臭味就没有了。

胡椒去味：煮猪肚难免有一股异味，如用胡椒10余粒，放在小布袋里，与猪肚同煮，便可去除异味。

食盐去味：猪肚、猪肠等内脏上有很多黏液，并有一股腥臭味，如果用适量的食盐和适量明矾来洗，很快就可以除去黏液和异味。

酒醋去味：先用清水洗猪肠、猪肚，再用醋、酒混合搓洗，然后放入清水锅中煮沸，取出用清水洗净，异味即除。

酸菜水去味法：用酸菜水来洗两遍猪肚和猪肠，臭味即可去除了。

植物油去味法：用盐水将猪肚洗一遍后，放在盆里，抹层植物油(菜油也可)。浸15分钟后，再用手慢慢揉搓一会儿，用清水冲洗干净。

炖肉用水很重要

用新鲜鸡、鸭等炖汤，必须待水开后下锅；但用盐腌过的肉、鸡、火腿等炖汤，则须冷水下锅。

做咕肉的技巧

先将肥猪肉用水煮熟，切成丁，然后加适量的啤酒腌渍约10分钟(一般每500克肉加啤酒100～150克)。

另用啤酒调开面粉，将肉放入粉浆中拌均后再放入油锅炸。这样制成的咕老肉皮脆、肉爽，吃起来不腻，油炸的时间可以缩短。用此法炸鱼，效果也很好。

温馨提示 WENXIN TISHI

烹调时要注意火候的掌握，如炖菜要炆火，炒菜要用大火等。





炖鹅肉的技巧

炖鹅肉时，将几片樱桃叶放入锅中一起炖，这样鹅肉就容易炖烂了。

将牛肉炒得鲜嫩的技巧

一般炒牛肉都容易炒老。如果按以下方法，牛肉会炒得同猪肉一样嫩。做法是先将牛肉剔除筋骨，取精肉切成薄片(切片时要注意牛肉纹路，要横丝切，不可顺丝切)，放盐、酒、胡椒粉、蛋清、水(500克牛肉放300克水)、适量苏打粉和糖与牛肉混合搅拌片刻，放淀粉拌匀，再放适量油，腌渍1小时。在锅里放800~1000克油，用旺火加热，牛肉下锅划散，炒匀，倒去余油，再加入作料同炒即成。炒牛肉丝亦可如此操作。





炖羊肉的技巧

加甘蔗、萝卜法：炖羊肉时，在锅里放几节甘蔗和两个扎孔的萝卜，再放入几粒绿豆，炖熟后，羊肉的腥膻味就没有了。

加橘皮炖肉法：在炖羊肉时放几块橘皮，不仅可以除膻，而且可使羊肉清香适口。

温馨提示 WENXIN TISHI

牛奶去味法：在烹制前先将肝血洗净，剥去薄皮，放入牛奶中浸泡3~5分钟，猪肝上的异味就没了。面粉去味法：如猪肝有秽气，用面粉擦一下就会消失。

炒肉片的技巧

选肋条或后腿肉，切成不超过3毫米厚的肉片，放在碗里加适量酱油（不能放盐，盐会使肉变老变硬）、料酒、淀粉、蛋，搅拌均匀备用。将油烧热，放入拌好的肉片，用勺来回轻轻拨动，直到肉片伸展，再加配料蔬菜木耳之类，炒一会即成。如肉粘锅，可把锅子移到湿布上待冷却后即可轻易将肉块翻动。



羊肉除膻的小技巧

炖羊肉时，在锅内放一包用干净纱布包好的茉莉花，即可除去膻味。

炖羊肉时，放进一点鲜鱼(每500克羊肉配100克鱼)，炖出来的肉和汤极其鲜美纯正。

温馨提示

炒猪肝前，可用点白醋腌制，硼砂能使猪肝爽脆，白醋可使猪肝不渗血。

煮牛肉易熟易烂的技巧

表层涂芥末法：老牛肉质地粗糙，很不易煮烂。在煮前，可先在老牛肉上涂一些芥末，放6~8小时后，用冷水冲洗干净，即可烹制。经过这样处理的老牛肉不仅容易煮烂，而且肉质也可变嫩。煮时若再放适量料酒和醋(每千克牛肉放2~3汤匙料酒、1汤匙醋)，肉就更易煮烂了。

加茶叶法：煮牛肉时，先缝一个纱布袋，袋里放进少量茶叶，将纱布袋扎好，放入锅内同牛肉一起煮。这样牛肉熟得快，且味道清香。

加山楂片法：在煮牛肉时，可将牛肉切成块，与山楂片、调料及足量的水一起入锅，最后放盐，这样牛肉就易熟易烂了。

加嫩木瓜皮法：煮牛肉时放些嫩木瓜皮(也可放几个山楂或土豆)，牛肉即可熟烂得快。

巧煮羊肉味道鲜美的技巧

煮羊肉时放入一些猪肉或鲜橘皮，不仅能使羊肉细嫩，而且味道鲜美。





去狗肉膻味的技巧

水煮去膻法：将狗肉用冷水煮沸，然后倒去水，再将狗肉切成块状或片状，狗肉经过这样处理后，再烧炒就没有膻味了。

煸炒去膻法：起油锅后，把肉块投入煸炒，狗肉中的水分就会不断渗出，随炒随渗，将水除去，直到锅干肉紧即可，取出后再作其他烹调。

炖牛肉的技巧

放山楂法：在炖牛肉时，先放进5～6个鲜山楂，水沸后将牛肉捞出来浸入冷水中，过一会儿再放进锅里炖，这样牛肉便比较容易炖烂。

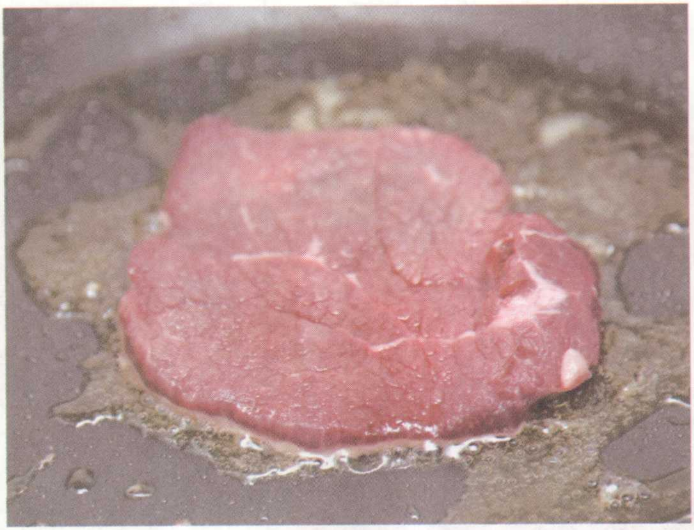
加料酒或醋法：炖牛肉时，在锅里放一些料酒或醋，牛肉就容易烂了。

加萝卜法：在炖牛肉时，如在锅里加入几块萝卜，肉不仅熟得快，而且还会去膻味。

啤酒炖肉法：在炖牛肉时，用啤酒代水，牛肉将会质嫩味美。

橘皮炖肉法：在炖牛肉时，若在锅里放适量的橘皮，不仅可去除膻味，而且清香适口。





炒牛肉的技巧

小苏打水浸泡炒法：炒牛肉丝时，若将牛肉放在含有少量小苏打的水里浸泡几分钟，捞出控干后，下锅烹炒，炒出来的牛肉就会纤维蔬松，吃起来又嫩又香了。

先加作料炒法：炒牛肉片时，先在牛肉片或牛肉丝中下作料，再加上2～3匙生油拌匀，腌泡20～30分钟后再下锅。这样炒出来的牛肉金黄玉润，肉质细嫩，松软可口。

抹芥末法：老牛肉不易炒烂，如在炒前先在牛肉上涂一层芥末，放置7～8个小时后用冷水冲去芥末，然后再烹饪，那么牛肉就容易炒烂了。



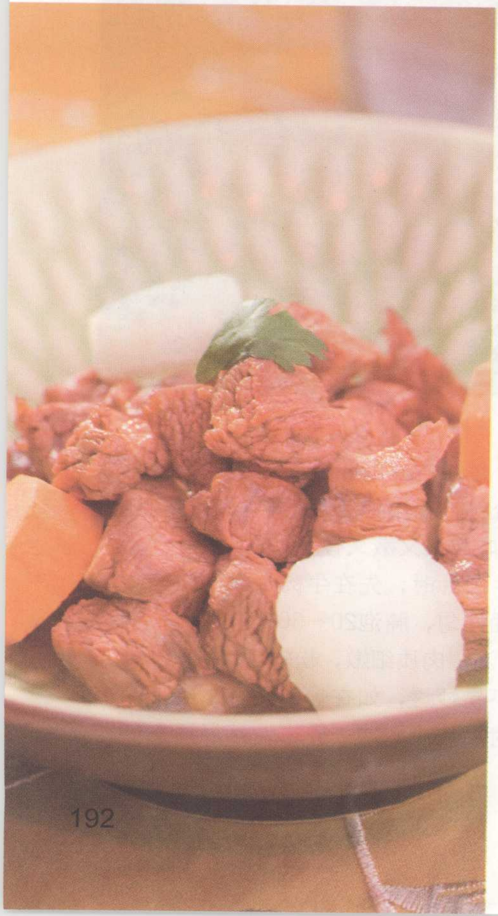
去野味腥涩味的技巧

浸泡去腥法：山鸡、野兔等野味，常会有一股腥涩味，如用水浸泡一下或反复多洗几次，将肉里的血洗去，腥涩味即可去除。

加料去腥法：在烹调时注意调料及辅料，大料、桂皮、料酒及白糖均不可少，配菜应用洋葱(或大葱)、土豆(或山药)、红萝卜等，还应加入肥猪肉(或猪油)，便可去掉野味的腥涩味。

烧牛肉味更鲜美的技巧

红烧牛肉时，加适量雪里蕻，可使牛肉味道更加鲜美。





除鸡肉腥味技巧

啤酒去腥法：将宰好的鸡放在有盐和胡椒的啤酒中浸一个小时即可除去腥味了。

酱油去腥法：将鸡肉浸泡在酱油里，并加少量酒，或是酱油中加生姜或蒜，这样浸泡10分钟左右，腥味就没有了。

牛奶去腥法：用牛奶把鸡涂一遍，再用酒(最好加入洋葱或蒜)浸泡一会儿，亦可去除腥味。

清水去腥法：宰杀的鸡、鸭若血尚未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。只要将鸡、鸭用清水浸漂至白净再烹制，血腥味就会减少很多。

水焯去腥法：炖鸡前，先把切好的块放在冷水锅中烧开，稍等片刻即捞出鸡块，将锅中的水全部倒掉，换新水再放入鸡块，置火上烧，并加放作料。这样炖出的鸡肉味道纯香无腥味。

除鱼异味的技巧

长期生活在受农药污染水域中的鱼，吃起来会有极浓的火油味。如果能将这种鱼在宰杀之前先放在碱水(一脸盆清水，加蚕豆大小的纯碱2粒)中养1小时左右，就能使鱼身上的农药在碱性条件下逐渐被破坏，火油味和毒性就消失了，即使买回来就是死鱼，宰杀后先放到碱水中泡一会儿，再清洗干净下锅，也是有利无害的。

河鱼常常有股泥腥味。若用盐水，将活鱼放入，使盐水通过鱼的两鳃浸入。1小时后泥腥味即可消失。如果是死鱼，则需浸2小时以上。

烧鱼时，放一点橘皮，可去掉鱼腥味。

烧黄花鱼的时候，把鱼头上的皮撕掉，可大大减少腥味。





加萝卜羊肉味道更纯正

烧羊肉时，把一些全身钻上细孔的白萝卜或胡萝卜，和羊肉一起下汤，煮半小时以后，把萝卜取出，然后再红烧、清炖时羊肉味道更纯正了。

煮鲜鱼不腥的技巧

活鱼盐洗法：活鱼在宰杀前，放在盐水里洗一洗，不但能去腥味而且煮时不易碎，还能增加鲜味。

适时放姜法：煮鱼放姜的目的是除去腥味。实验表明：当鱼体浸出液的pH值为5.5～6(略偏酸性)时放姜，去腥效果特别好；过早放姜，鱼体浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的除腥作用。所以，煮鱼时，最好先加热烧煮一会儿，等鱼的蛋白质凝固了，再添生姜。这样就能达到除腥的目的了。





煮鱼不碎的技巧

撒盐法：煮鱼时，先在鱼上撒些盐，这样煮出来的鱼就不碎了。

蘸蛋清法：在煮鱼之前，先在鱼上蘸些蛋清，然后再煮，鱼就不易碎了。

糖醋烧鱼的技巧

烧酥鱼时，放一些糖和醋，能使鱼骨和刺及纤维软化，适合儿童食用。



温馨提示 WENXIN TISHI

先在鱼皮上插洞再煎，可使鱼肉熟透并可防止煎的时候鱼皮收缩、膨胀、破裂。

去鱼胆苦味的技巧

剖鱼时，如不小心将鱼胆弄破，污染的部位就会变苦，如用酒、小苏打或发酵粉涂抹在胆汁污染部位，使胆汁溶解，然后用清水冲洗一下，就可以把苦味去掉。

煮鱼酥软可口的技巧

醋浸法：煮鱼前，先把鱼浸在醋水溶液里，这样煮出来的鱼有甜而软的滋味。

加山楂法:煮鱼时,在锅里放几粒山楂,就能使鱼骨酥软可口。



炸鱼的技巧

炸鱼不碎法：把收拾干净的鱼放入盐水中浸泡10~15分钟，再用油炸，这样鱼块就不易碎了。炸鱼前，先在鱼的外面薄薄地裹上一层淀粉，然后再下锅，鱼就不易碎了。如在淀粉中加适量小苏打，炸出来的鱼就会松软酥脆。

炸鱼不伤鱼皮法：先把生鱼晾干，待油烧开后再轻轻将鱼放入锅；也可先把鱼用酱油浸一下，然后再放入油锅；或将鱼表面的水擦去，涂上一层薄而匀的面粉，待油开后入锅；或在炸鱼之前，生姜将锅和鱼的表面擦一遍，然后再炸。

炸鱼味香法：炸鱼前先把鱼浸入牛奶中，片刻后捞出沥干，然后再下油锅，这样炸鱼不仅可去腥，还会使鱼肉更加鲜美；炸鱼时，先在鱼块上滴几滴食醋和酒，拌匀，焖4分钟后再炸，炸出的鱼块鱼香味浓。



烧鱼不粘锅的技巧

烧鱼前，在锅中炒一道青菜，如豆芽、空心菜、小白菜等。炒青菜时不放酱油。炒好后将青菜盛出，不用刷锅，把锅烧干后，将油倒入即可。油开后，转动锅，使油均匀铺开，再把鱼放入锅内。这样烧的鱼不仅不会粘锅，而且外表美观，味道更加鲜美。

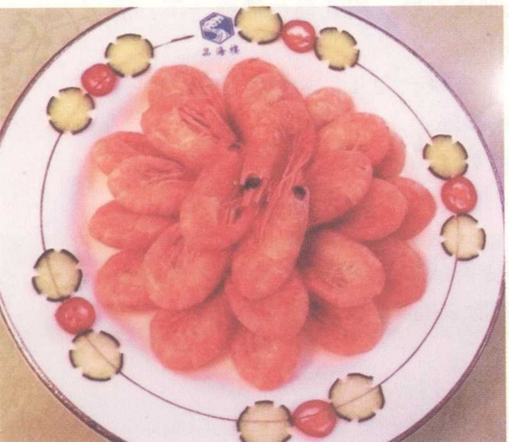
除虾腥味的技巧

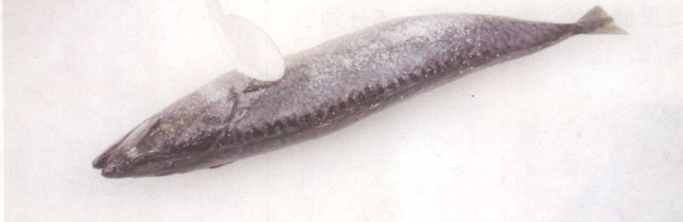
虾在烹制前腌渍时或在制作过程中，加入适量柠檬汁，可去除腥味，这样可以使味道更鲜美。

虾在烹前用开水烫煮，并在水中放一根肉桂棒，即可消除虾腥味，又不影响虾的鲜味。

柠檬去腥法：虾在烹制前腌渍时或在制作过程中加入适量柠檬汁，可去除腥味，使之味道更鲜美。

肉桂去腥法：虾在烹制前用开水烫煮，并在水中放一根肉桂棒，既可消除虾的腥味，又不影响虾的鲜味。





蒸鱼的技巧

撒盐法：将鱼洗净后控干，撒上细盐，均匀地抹遍鱼身，如果是大鱼，应在腹内也抹上盐，腌渍半个小时，再制作。经过这样处理的鱼，蒸熟不易碎，成菜能入味。

加鸡油法：做清蒸鱼时，除了放好作料外，再把成块鸡油放在鱼肉上面，这样鱼肉吸收了鸡油，蒸出来后便滑溜好吃了。

沸水上屉法：蒸鱼时，等水沸后再上屉蒸，而且要将锅盖盖严。这样蒸出来的鱼便会新鲜可口，香味纯正。

涂抹干粉法：蒸鱼时，先在鱼上涂抹一些干粉，蒸时不揭锅盖。如250克重的鱼，在鱼身厚薄一致的情况下，蒸8~10分钟即可。每增重250克，就多蒸5分钟。

剩鱼清蒸法：清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入1个鸡蛋，做成鱼蒸蛋，这样做的鱼不腥且蛋有干贝味。

蒸小鱼头：小鱼头富有营养，但吃起来肉少。如称将鱼头放在案板上，用刀剁成细屑，放入碗中，加适量的面粉及味精、料酒、胡椒粉、蒸姜末，搅拌均匀后，用旺火蒸10多分钟，那么美味可口的鱼头羹就做好了。



蒸鱼味美的技巧

蒸鱼之前，先将鱼身上的水分用干净布抹干，以免其鲜味被冲淡。

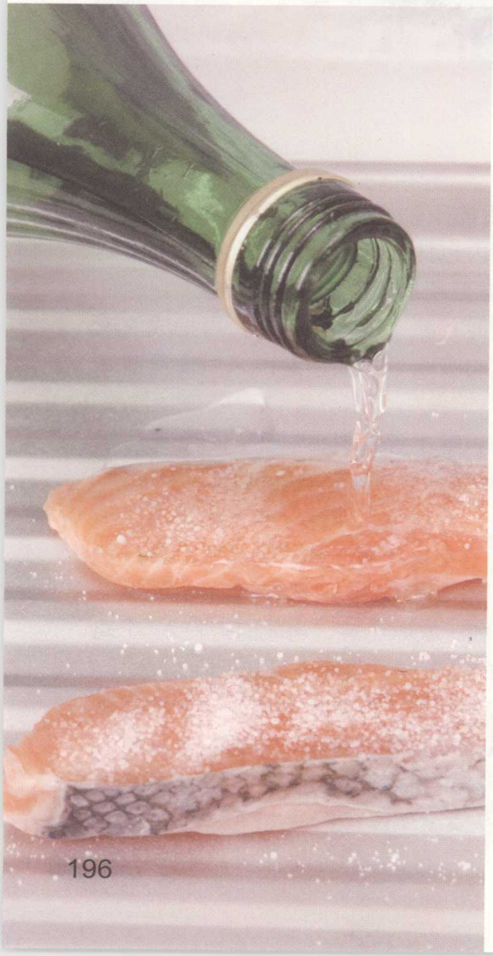
必须待清水烧沸后将鱼放入蒸锅，再加大火力。

还可在鱼上放些鸡油，鱼肉吸入鸡油，则更鲜美。

除用配料外，切勿加食盐，因为鱼肉吸收盐分后鲜味会减退。

酒醋渍鱼香味浓的技巧

油炸鱼块时，先在鱼块中滴上适量醋或酒，拌匀，焖3～5分钟后再炸，这样炸出的鱼块香而味浓。





去鱼腥味的技巧

除黑膜去味法：做鱼时，先把鱼肚内的黑膜洗干净，烹调时再放一点酒或醋，鱼就没有腥味了。

白酒去味法：鱼洗净后，用白酒涂遍鱼身，1分钟后用水洗去，能除去腥味。

温茶水去味法：将鱼放在温茶水中浸泡一下可去鱼腥味。一般每千克鱼用一杯浓茶对水，将鱼放入浸泡5～10分钟后捞出。因为茶叶里含有的鞣酸具有收敛的作用，故可减少腥味的扩散。

红葡萄酒去味法：先把鱼剖肚，用红葡萄酒腌一下，酒中的鞣酸及香味可将腥味消除。

生姜去味法：做鱼时，先烧一会儿，等到鱼的蛋白质凝固了再添加生姜，去腥效果最好。

食糖去味法：在烹鱼时放适量糖，即可去除鱼的腥味。

橘皮去味法：烧鱼时，放一点橘皮，可去掉鱼腥味。

牛奶去味法：炖鱼时，在锅里放点牛奶，这样不仅能去除鱼的腥味，而且能使鱼变得酥软而味美。炸鱼前，先将鱼放在牛奶中浸泡片刻，既能除去腥味，又可增加鲜味。



虾仁上浆的技巧

虾仁挤出后，应放在清水中，用几根竹筷顺着一个方向搅拌，并反复换水，直到虾仁发白。再将虾仁捞出控干水分，用洁布将虾仁中的水吸干，并加入适量食盐和干淀粉(同时加适量料酒亦可)，顺一个方向搅拌，直至上劲为止。这样处理过的虾仁，既便于烹制菜肴，又可贮存待用。

炒虾仁的技巧

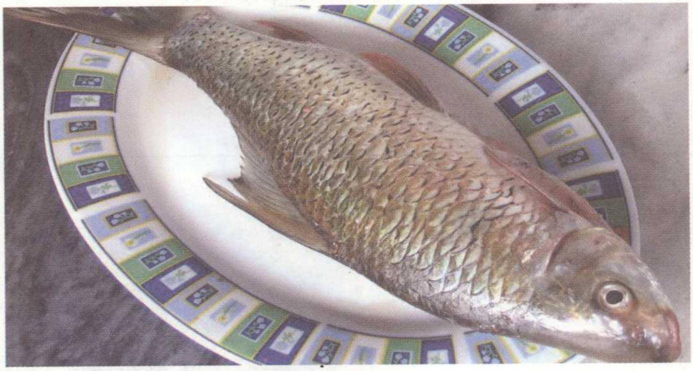
上浆法：用布将虾仁表面的水揩去，放入小盆，按每500克虾仁30克蛋清、25克淀粉、1克精盐的比例加入蛋清、淀粉和精盐。将之抓拌均匀，使粉浆均匀地裹在虾仁表面，然后再下锅，这样炒出来的虾仁鲜嫩饱满。

2次炒法：待油四五成热时，将虾仁下锅。等虾仁变白蜷曲时，捞出，将锅里的油倒出后，再将虾仁与配料、调料一起下锅，翻炒均匀后，即可出锅。

炒虾的技巧

要想炒虾味道好，在炒之前，先用泡有桂皮的沸水烫一下，这样炒出来的虾味道就更鲜美了。





去河鱼土腥味的技巧

盐水去腥法：从沟、塘、湖里捞出的鱼有浓重的土腥味，若用250克盐和250克水对成浓盐水，将活鱼放入，使盐水通过鱼的两鳃浸入血液，1小时左右土腥味即可消失。若是死鱼需入盐水中浸2小时(用精盐细搓亦可)，即可去除土腥味。

米酒去腥法：在油炸河鱼之前，先将鱼在米酒中浸泡一下，这样即可去掉土腥味。

食醋去腥法：将鱼剖肚洗净，置于冷水中，水里再滴几滴食醋，或放入少量胡椒粉或月桂叶，然后再烧制，土腥味就消失了。

酒去土腥法：鱼剖开洗净后，用适量的白酒或红葡萄酒腌一下，酒中的鞣质及香味可将腥味消除。

牛奶去腥法：在烹饪前，将鱼放在牛奶中浸泡一下，既能去腥，又可增加鱼的鲜味。

蒸螃蟹不掉脚的技巧

蒸蟹时，蟹受热在锅中乱爬，蟹脚容易脱落。如用绳子把蟹脚缚住，很麻烦。可在蒸前左手抓住蟹，右手拿1根结绒线用的细铝针(长一点的其他金属细针也可)，在蟹吐泡沫的正中外(即蟹嘴)斜戳进去1厘米左右，然后放在锅中蒸，蟹脚就不会脱落。

增鱼虾美味技巧

鱼虾烧煮前，放在盐水中养6小时以上，可使其甘氨酸和丙氨酸的含量增加2倍，烹制出来将特别鲜美。

鲜虾在烹调前，用泡有桂皮的沸水浸烫一下，味道会更为鲜美。烹制鲮鱼时，不宜放姜，因为放姜会使鲮鱼产生霉味，但可放点陈皮。

不同水温做不同汤料的技巧

用新鲜鸡、鸭、排骨等炖汤，必须待水开后下锅；但用煮腌过的肉、鸡、火腿等炖汤，则须冷水下锅。



熬汤的技巧

熬浓汤时，巧加土豆泥：熬制浓汤的习惯做法是加入一定量的细淀粉，不过这种简便的做法只能节省时间和工序，不能使浓汤更加鲜美。如果把新鲜的土豆去皮、蒸熟、捣成土豆泥，然后加入烹制的汤水中，使之溶为一体，鲜美效果将大不相同。其实，土豆的块茎内含有大量淀粉，只不过未经提炼，原汁原味罢了。

熬鱼汤，滴奶，肉白汤鲜：熬鱼汤时，向锅里滴几滴鲜牛奶，汤熟后不仅鱼肉嫩白，而且鱼汤更加鲜香。

温馨提示 WENXIN TISHI

大厨有句话：三煲四炖。即煲汤需要3个小时，火不要过大，开锅后小火慢炖这样才能汤浓味鲜。

做汤团的技巧

汤团，一般用压干水磨粉5000克(成品200个)，馅心分为咸、甜两种，甜心以豆沙较多，每5千克粉用豆沙2000克；咸味以鲜肉较多，每5000克粉用肉1500克。先用一部分磨粉水调和，煮成熟芡(有的叫熬糊)，冷水浸凉，再和其余水磨粉拌和，揉成光洁的粉团，然后摘剂，捏成圆锅形，包入豆沙(或切成小块鲜肉)，从边缘逐渐合拢收口，即成团子。煮时要开水下锅，用手勺推出漩涡，边下边搅，不使粘结，当汤团浮到水面，加点冷水再煮，这时要减小火力，保持微开，防止烂破、漏馅。煮10来分钟，表面呈有光泽的深玉色时，即可捞起盛碗，每碗4～6个，加点清汤，豆沙汤团可另用小盘盛白糖蘸吃。南方汤团的特点是：皮薄馅大，软糯润滑。但所用米粉，必须是水磨细腻的粉，而且快速压干，以现磨现制的为佳。



做汤的技巧

做鱼汤时，先将水烧开再放鱼，鱼汤更鲜美。

做鱼汤时，加几滴牛奶或放点啤酒，鱼汤色白，鱼肉细嫩，味道鲜美。煮肉汤时，先将水烧开后再放肉，吃时觉得那么肥腻。先将肉放在冷水中，开锅后文火慢煮，肉的养分就会析出到汤里。煮菜汤时，先将水烧开再放菜，可保存菜中的养分。做汤时，加入适量的淀粉，可减少汤中维生素的损失。用刚宰杀的鸡做汤应在水煮沸后放入；用腌过的鸡做汤，须冷水下锅。

煮老汤的技巧

老汤即使用多年的卤煮禽、肉的汤汁，时间越长，其含的营养成份、芳香物质越丰富，煮制出的肉食风味愈美。第一锅汤，即煮鸡、排骨或猪肉的汤汁，汤里要加花椒、大料、胡椒、肉桂等调料，最好不加葱、蒜、酱油、红糖等，以利于汤汁的保存。



煲汤巧用水技巧

煮肉汤要一次加足水，而且要用冷水，并要在熬至将要起锅之前才加盐。这样熬出的肉汤浓度好而且味道鲜美。因为肉类骤遇高温或加盐煮的时间太长，其表面的蛋白质就会凝固，肉和骨里面的鲜味不易析出；若是中途加冷水，肉会突然收缩，影响蛋白质析出。



汤中盐放多的补救技巧

当汤做成了，可以加水稀释。不过，加水在冲淡咸味的同时也使汤的美味冲淡了，且使汤变多，一时难以喝完。如采取如下面方法可在不冲淡汤的美味的同时，使咸味减轻。

土豆去咸味法：菜汤过咸了，可在汤里放入1个土豆，煮5分钟后，汤就变淡了。

鸡蛋去咸味法：在汤里打入1个鸡蛋，因为鸡蛋可以吸收汤里的咸味，尤其在做豆酱汤时，加进1个鸡蛋会使汤的味道更好。

豆腐与番茄去咸味法：可以在汤里下几块豆腐或番茄片，咸味就淡了。

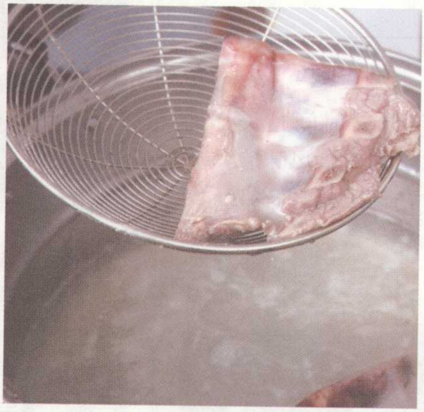
面粉去咸味法：在一个小布袋里面装上面粉(或煮熟的大米饭)，扎紧后放入汤里煮一下，就可吸收掉多余的盐分，使汤变淡。

炖骨头汤很容易



炖骨头汤时应冷水下锅，逐渐加温，煮沸后改用文火炖。这样可使骨头中的蛋白质和脂肪溶于汤中。

排骨汤放醋味道鲜



排骨汤味道鲜美，营养丰富。煮汤时，如能放点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，被充分利用，营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

炖鸡汤的技巧



用鸡、鸭或畜肉类炖汤，常常汤浓油厚，若加适量鲜鸡血或鸭血，汤就会转浑为清。

速制绿豆汤

将绿豆洗净、晾干，倒入盛滚水的锅中(水量只要没过绿豆1指即可)，当水快干时，再对入滚开水(随自己爱吃稀稠的程度来决定加多少水)。然后将锅盖严，上火煮十分钟水大开时把浮在上面的绿豆皮捞出，再煮十几分钟，绿豆就煮烂了，颜色始终保持碧绿。

取绿豆250克，放入锅内，用开水两碗泡10分钟，然后加生水6碗(以小饭碗计)，用旺火煮30分钟即成。

绿豆汤香爽可口

2次加水法：将绿豆洗干净控干，倒入开水锅中(水没过绿豆一指为宜)。当水分快熬干时，加入大量的水，然后把锅盖盖紧，继续煮十几分钟，豆即变烂，汤色碧绿。

开水浸泡法：将绿豆洗净，放入盛有开水的碗中，浸泡十几分钟后，倒入锅里，加适量的水，旺火煮半个多小时即可。

旺火烧开法：将200克绿豆洗净，放入锅里，加1500克的水，旺火烧开，再用文火煮30分钟，放入适量白糖搅匀，凉后即可饮用。

温馨提示 WENXIN TISHI

汤过于油腻，可将少量紫菜置于火上烤一下，然后撒入汤里，油腻就会减弱。

奶油味蛋汤的制作技巧

将两个鸡蛋调匀，用猪油炒，蛋液快凝结时，放入适量白开水，然后用旺火烧至呈乳白色，倒入装有调料的汤碗内，便可做成味鲜可口、香味浓郁的蛋汤。在炒鸡蛋时，如炒成圆饼状，再加水烧煮，不但味美，形状也美，色香味具全。





做鱼丸鲜汤的技巧

选择新鲜鱼(如花鲢、青鱼、草鱼)，宰杀洗净，去头剁尾，剔骨刺，皮朝下平放砧板上，用刀背将鱼肉砸烂，刮下鱼肉，再剁成细肉泥备用。

将鱼肉泥放进盆内，加葱姜水、味精、鸡蛋清、料酒和清水(鱼肉与水的重量比为1：2)，用筷子顺一个方向不断地搅拌，再加入细盐，用力拌至有粘性、呈浓厚的鱼胶状。可试挤一个鱼丸投入冷水中，如能浮起，则说明已搅拌好。再将汤锅盛水上火，左手抓起鱼泥轻轻一捏从虎口处挤出鱼丸，右手用一汤匙刮下鱼丸，放入清水锅里。待鱼丸全部做完入锅后，将水烧开后，再倒入辅料即可。





煮鱼汤鲜味技巧

添汤法：在煮鱼汤时，须用凉水，且要一次性把水添足，如中途再加水，将会冲淡原汁的鲜味。

加牛奶法：煮冻鱼时，在汤里加些牛奶，会使冻鱼的味道与鲜鱼相差无几。

肉汤放芹菜叶技巧

芹菜的叶子可在洗净后放入冰箱冷冻，在煮肉汤时放入，可使汤味清香。

咸汤淡化的技巧

当你感到做成的汤咸但又不能加水或采用其他办法时，这时可往汤中加进几片番茄，这样，咸味就会明显减轻，达到满意的效果。

焖饭好吃的技巧

焖米饭既好吃又能保证营养不损失。但焖米饭也要讲究方法。

要掌握大米的特点：常见的大米有机米、精米和糯米3种。机米硬度中等，粘度较小，胀性大，做出的饭口感粗糙；精米硬度高，胀性较小，米饭柔软有油性；糯米则不宜焖饭。

方法要适当：在家中焖饭，可用机米和精米掺在一起。米淘之后，放铝锅内，加入适量温水(高过米平面约2厘米)在煤气灶上用旺火烧开，改用中火，盖锅焖，待水分将干时，转微火烘烤，饭即焖好。





加酒炒米饭技巧

在炒米饭时，如果加适量酒，炒出的米饭一粒一粒的，且松软可口。



煮米饭的窍门

加醋：做一锅米饭，往往有吃不完的时候。若过一天再吃，即使不馊，饭粒也会发硬，而且色香味都远不如新做的米饭。如果在做饭时，在水中加一点醋，则只要米饭不馊，可保持米饭松软及原来的色香味1个星期左右。醋的用量一般为用米量及用水量之和的5％。例如，用1千克米，加水1500克，应加醋约12克。

加开水：人们一般习惯用冷水煮饭，尤其是用自来水烧饭，这时水中所含氯气会使维生素B_1，损失近10％。如果改用开水烧饭，则可避免这种损失。

加茶水：据说在日本，用茶水煮饭已普及到每个家庭。谁如果胃胀、消化不良，只要吃几餐用茶水煮的饭，这些不适就可消除。这种饭不仅色香味俱佳，而且可去腻、洁口、化食。

茶水烧饭的方法是：可取0.5～0.7克茶叶加开水500~1000克。泡好后滤去茶叶，将茶水倒入已淘好的米中，一般水面高出大米3厘米，也可自己根据需要进行调整，以决定米饭的软硬程度。煮好即可食用。注意不要用隔夜茶水煮饭。

加籼米：籼米做出的饭松散发沙，没有黏性。煮饭时，如在籼米中加少量精盐和熟植物油，或按籼米总量的1/5加入糯米或粳米，煮出的米饭香糯可口。

煮饭营养高技巧

减少淘洗法：煮米饭在淘米时要尽量减少淘洗次数，以减少营养的流失。

加入麦片法：煮米饭时，加入2％的麦片或豆类，不但好吃，而且富有营养。

加麦饭石法：将麦饭石洗净后，装入纱布袋里，与大米一起上锅蒸煮(3～4口人用餐，可放麦饭石50～100克)，煮出来的米饭不仅洁白，营养丰富，喷香可口，而且夏天还可以延长1天保存期。

加鸡蛋壳法：把鸡蛋壳洗净放入锅中，微火烤酥，研成粉末，掺入淘洗好的米中，即可煮成钙质米饭，不论正常人还是缺钙病人食用都有好处。





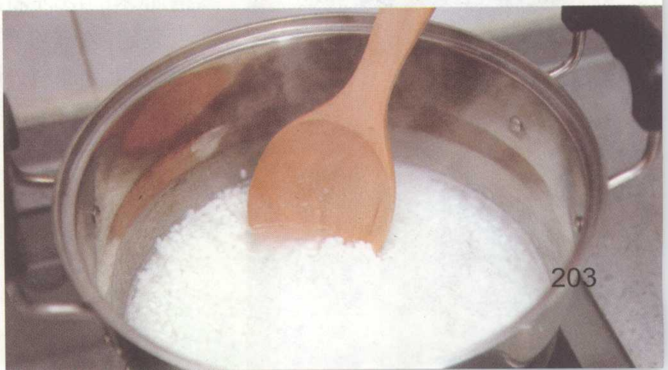
做盖饭的技巧

盖饭，就是将配料烹制后，不与米饭同炒，浇在米饭上即可。盖在饭上的菜肴，要求鲜香，味厚、勾芡，食时拌和均匀。盖饭品种很多，如咖喱牛肉盖饭、咖喱鸡肉盖饭等。咖喱牛肉盖饭的具体做法是：投料标准为米饭200克，熟牛肉50克、熟土豆25克、洋葱头25克、猪油25克、咖喱粉7.5克、味精1克及黄酒、盐、鸡汤、湿淀粉适量。米饭盛入盘中，将熟牛肉切成块，土豆切滚刀块，洋葱头切成小块。锅架火上，放入猪油，油热放入洋葱，煸出香味，再入咖喱米，再炒出香味，放入鸡汤，放入牛肉和土豆块，加黄酒、盐，用小火煨透，汁见少时，勾芡，盛出，浇到饭的一边。吃口鲜美，香味浓厚。看上去，色泽油黄。

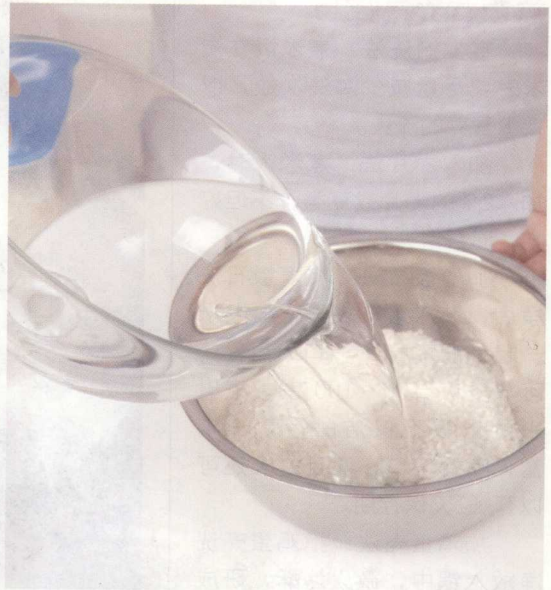
煮饭不粘锅

加植物油法：在煮饭的水中加1汤匙植物油，不仅饭粒不会粘在一起，而且也不粘锅底。

温水下米法：煮粥时，先不要放米，待锅里的水温升至50℃～60℃时再放米，就能防止粘锅了。



巧煮米饭味道香



提前淘米法：煮饭的米要提前淘洗，新米提前1小时，陈米提前2小时，使米充分吸足水分，这样煮出的饭香润可口。

加盐油法：在米淘净后，加一小撮盐和一小勺植物油，然后入锅，这样煮出的饭，粒粒闪光，味道香，口感好。

加柠檬煮饭不易馊：夏天煮饭时，按1.5千克加3毫升柠檬汁，煮出来的米饭更加不易变馊，也无酸味。

加生姜煮饭防饭馊：夏天煮饭时，取1小块生姜放入锅里，煮出的饭可放置一天不馊。另外，生姜性微温、味辛，煮出的饭不仅味道好，而且还可以防治呕吐、咳嗽和夏季流行的风寒感冒等症。

加醋煮饭不易馊：煮米饭时，往水里加几滴醋，煮出来的米饭将会洁白诱人，且不易馊。

WENXIN 温馨提示 TISHI

新鲜的米煮的饭味道很香，要想煮出味道香的饭还有很多条件，如煮饭的锅，加水适量等。



做八宝饭的技巧

八宝饭要做得色泽美丽，饭甜糯掬，韧而不粘牙，是有很大讲究的。具体做法如下：

制豆沙，把赤豆以旺火煮1小时左右，见外皮破裂成粥状时，将豆捞出，不要留渣，然后磨细或用勺研细，同时将与赤豆重量相等的糖倒入豆沙汤中熬烊，再将磨细的豆沙放入，以不太旺的火力烧煮。边煮边炒，不能有焦味。约炒15分钟成厚浆糊状，即将桂花放入，稍搅便成。

蒸糯米，将糯米淘洗干净，放在冷水中浸五六个小时，捞出，再以清水冲洗后沥干，松散地放入垫有薄布的蒸笼中，不加盖，以旺火蒸约20分钟。见蒸气上冒，米成玉色时，在米上喷些冷水(至表面米粒湿润即可)，加笼盖，继续蒸约5分钟。至蒸气直冒笼顶，即可倒入白糖(一般是米的1/2)、熟猪油(米的1/8左右)、开水，混合搅拌均匀。

装碗，准备红枣、什锦蜜饯等若干，分撕成片或条，先在碗内涂搽熟猪油，将上列原料分成数份，搭配分开，不要集中在一处。再将100克左右的糯米轻轻铺在蜜饯上，用手摊平摊薄，中间放豆沙150克，最后放上200克糯米，再用手沿碗口按平。

蒸饭，把装碗的八宝饭放入蒸笼以旺火蒸，时间蒸得越久越好，使糖油蒸入米内，米成红色味更佳。蒸好后，复装入盆内上桌。

做糯米饭的技巧

糯米饭，又叫八宝饭，配料较多，色彩艳丽，口感甜、黏、油润，别具口味。具体制法是：制做糯米饭，除糯米外，配料有白糖、熟猪油、桂圆肉、蜜枣、豆沙、青红丝、桂花、糖莲子、葡萄干等。在制做过程中，首先选择质量好、糯性重的糯米，经过淘洗干净，放在冷水中浸泡2小时，捞出再用水冲洗。沥干，松散的放入垫有衬布的蒸笼中，用旺火蒸约20分钟左右，米成玉色时，在米上面喷些冷水，继续蒸5分钟，即可倒入缸盆内，放入适量白糖、猪油及适量的开水，搅拌均匀。然后，将碗内四周及碗底涂抹一层熟猪油，把桂圆肉、蜜枣、青丝、红丝等加工切制，铺于碗底，摆成色泽、花样美观的图案；

再将部分熟制糯米饭放入碗内的图案之上(切勿破坏和移动图案形状)，薄薄铺上1层，中间再加适量的沙馅，最后再铺上剩下的糯米饭，用手沿碗口按平，装入笼屉，以旺火蒸约1小时左右即可。吃时倒扣盘中，就做成表面显出美丽图案的八宝饭。八宝饭制成后，锅内放冷水、白糖，熬化(不能变色)，勾稀芡，浇在饭上，再撒些青红丝。





做粽子的技巧

粽子，为节令食品，用粽叶将洗净泡好的糯米包紧，加热煮熟。风味品种很多。其制作的要点是：

粽叶必须煮软，才便于包裹。包时粽叶要一正一反(毛的一面背对背)，保持两面光洁。

糯米要洗干净、浸泡时间长。

粽子成形样式很多，一般为四角锥形，关键是要包紧、捆结实。包紧捆好煮时不进水，好贮藏；否则，容易进水，既影响滋味(尤其是带馅的)，也容易变坏。

下锅煮时，先放入冷水，上面压上重物，水量要足。水要没过粽子约10厘米，旺火泡煮二三个小时，翻锅，再煮1次，煮熟、煮透，注意不能煮干水。

只包糯米的，叫白粽子，食时，剥开粽叶蘸糖吃；如包进其他配料的，由配料定名称，包红枣的叫红枣粽子，包豆沙的叫豆沙粽子，包火腿的叫火腿粽子，包咸肉的叫咸肉粽子。

粽子供应，一般只有节令前后几天，但数量很大。所以，制好的粽子，最好用冷水浸泡，放于阴凉处，并每天勤换清水，可以保持较长时间不坏。

南方鲜肉粽子的制法：

用料为：糯米5000克、夹心猪肉1500克、酱油430克、白糖50克、盐65克、味精10克、黄酒75克，制成粽子100个。先将猪肉切100块，每块15克，有肥有瘦，用黄酒75克、酱油180克、盐50克拌匀腌上。糯米淘洗干净、控干，加酱油250克、盐50克拌和均匀。包时先放1/3的米，加上肉块，再放2/3的米，包成四角形，扎紧，煮熟即成。

煮米粥清香的技巧

煮粥煮到七八成熟时，加入几片橘皮，粥的味道将会清香可口，可以与莲子粥媲美。



巧煮玉米粥

在煮玉米粥时，为使玉米面中的B族维生素能为肠道吸收和利用，应加适量食用碱。





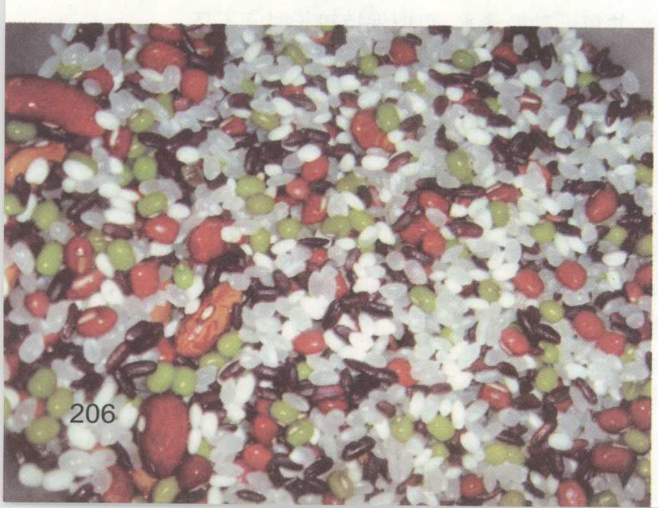
煮米粥质量高的技巧

一次加水法：一次性将水加足，不中途加水和搅动。中途加水，将影响米的黏稠性；中途搅动，将会使米粥粘锅底，甚至煳锅。

旺火烧开、炆火蒸煮法：煮粥时，先用大火烧开，然后改用文火慢慢蒸煮。一方面可避免溢锅，使粥中的营养随米汤溢出；另一方面可防止米煮不透(米粒中心未熟透)而水熬干，使熬出的粥干厚而不入味；同时还可防止煳锅，而影响粥的质量。

煮粥煮到七八成熟时，加入几片橘皮，粥的味道将会清香可口，可以与莲子粥媲美。

在煮玉米粥时，为使玉米面中的B族维生素能为肠道吸收和利用，应加适量食用碱干，使熬出的粥干厚而不入味；同时还可防止煳锅，而影响粥的质量。



做腊八粥的技巧

腊八粥的一般煮法是：先把大麦米、白芸豆、红靶豆、豇豆、红小豆、绿豆等拣好洗净，煮成半熟后再放入白米、小米和黄米、糯米。要一次加足水。煮粥时先用旺火，一等米快开花时改用火煮，随煮随搅，注意不要煳锅底。等粥煮好以后，再加入预先煮熟的红枣和栗子。吃时加些白糖或红糖。如果增添黄豆、碗豆、茨菇、荸荠等粥料，便成为什锦腊八粥，色香俱浓，别具风味。

巧去米饭煳味

鲜葱去味法：米饭若煳了，趁热将半截鲜葱插入饭里，盖上锅盖，不一会儿，饭的煳味就会消失。

面包去味法：米饭若煳了，赶紧将火关掉，在米饭上面放1块面包皮，盖上锅盖。5分钟后，面包皮即可把全部煳味吸收。

木炭去味法：将小块木炭烧红盛在碗中，放入锅内，将盖盖好，10分钟后开锅盖，将盛木炭的碗取出，煳味就消失了。

冷水去味法：用1只碗盛上冷水，放到饭锅里，压入饭里，然后盖上锅盖，用文火焖1～2分钟再揭锅，即可消除煳味。也可把饭锅置于3～6厘米深的冷水中，或放在泼有凉水的地面上，约3分钟后，煳味即可消除干净。

粗粮细做的技巧

小米、玉米面、高粱面等，通常被叫做粗粮。采取粗粮细做，可使粗粮食品色形美观，味香适口，易于消化。现介绍几种做法：

玉米炒面：将铁锅烧热，倒入适量牛油或其他食用油，再放小米面（玉米面），勤翻快炒，火不宜太大。待面粉八九成熟时，放入适量糖拌匀就行了。食用时，500克炒面可加入750克开水冲泡。

炒肉末小米饭：把1000克小米淘洗净。锅内加适量水，烧开后将淘好的米下锅焖成干饭。另用一锅倒入25克食油烧热后放肉末150克，急火爆；再放酱油25克，五香粉适量，切段韭菜250克，炒几分钟把火压小，把干饭加入，撒上食盐，炒拌均匀出锅。如加鸡蛋，即为蛋炒饭。

豆沙丝糕：将800克小豆煮烂，放红糖500克、糖桂花酱适量，调成糊状备用。再把玉米面2500克加鲜酵母17克、水2500克调匀和好。待发酵后，先将底下铺一半和好的玉米面，中间均匀地加一层豆沙，上面再盖1层玉米面。蒸约1小时，熟后切块。

玉米饼：玉米面加小苏打、水和好(500克玉米面加水550克、小苏打0．5克)，再加入葱花、盐揉入。然后把和好的面做成100克一个的圆饼，在平锅上烙一下，再放入烤炉内烘熟。





制作面皮的技巧

制皮是制作面点的基础操作之一。由于品种的要求不同，制皮的方法也是多种多样的。

按皮：这是最简单的一种制皮法。下好的剂子，两手揉成球形，再用右手掌面按成边薄中间较厚的圆形皮。按时，注意用掌跟，不用掌心。

拍皮：也是一种简单制皮法。下好剂子，不用揉圆，就戳立起来，用右手手指揿压一下，然后再用手掌沿着剂子周围着力拍，边拍边顺时针转动方向，把剂子拍成中间厚、四边薄的圆整皮子。用于大包子一类品种。

捏皮：适用于米粉面团制作汤团之类。先把剂子用手揉匀搓圆，再用双手手指捏成圆壳形，包馅收口，一般称为“捏窝”。

摊皮：这是比较特殊的制皮法，主要用于春卷皮。春卷面团是筋质强的稀软面团，拿起要往下流，用一般方法制不了皮。摊时，右手拿起面团，不停抖动，顺热向锅内一摊，即成圆形皮，立即拿起面团抖动，等锅上的皮受热成熟，取下，再摊第二张。摊皮技术性很强，摊好的皮，要求形圆、厚薄均匀、没有沙眼、大小一致。

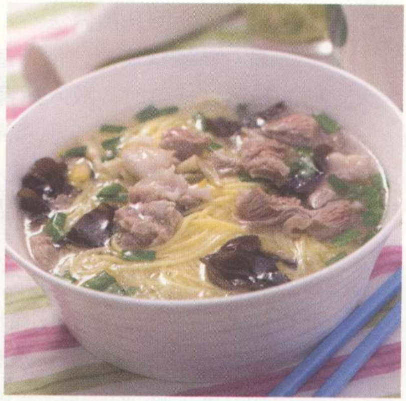
压皮；也是一种特殊的制皮法。下好剂子，然后右手拿刀，放平压在剂子上，左手按住刀面，向前旋压，成为一边稍厚、一边稍薄的圆形皮。广东的澄粉面团制品，大都采用这种制皮法。

擀皮：是当前最主要、最普遍的制皮法，技术性也较强。由于适用品种多，擀皮的工具和方法，也是多种多样。



做烩面的技巧

一般是用骨头汤(汤汁要浓略宽)，烧开，放好盐，调好味，再加炒好的配料，然后把生面散开下锅，旺火烧开，用筷子从底往上挑3～4次，再移小火烩3～5分钟，加味精、芝麻油或熟植物油等，分碗出锅。必须掌握好烩的时间，防止烂糊。口感滑、软、柔，汤汁浓香。烩面有很多种，除雪菜烩面外，还有肉丝、鸡丝、三鲜、虾仁等烩面。



炸春卷的技巧

在做春卷时，可在馅中加入适量的淀粉或面粉。这样在炸制时，能防止汤汁流出而煳锅底，影响春卷的色、香、味。

WENXIN 温馨提示 TISHI

如果手边没有现成的发酵粉，可以用蜂蜜代替，面团揉匀后放在较温暖的地方饭，让其发酵4~6小时。

怎样做薄饼

薄饼，又叫荷叶饼。分大小两种，大的又叫春饼，一般都是两层合饼，但也有单饼。

大荷叶饼：一般每500克面粉用油15克。面团要求与和面方法同家常饼，揉匀，搓条，下50克1个的剂子，将剂子摆案板上，用手按成扁圆形，刷油要刷匀；上面撒铺面，并用笤帚将铺面扫下。将每两个饼坯油面相对叠上，用面杖擀，擀时先横过来推拉擀，转圈擀圆；再对折擀成长圆，最后用面杖擀圆，即擀成33厘米直径的圆形饼。上锅，把一面烙成六七成熟时，翻个；待底面七八成熟，再翻过；用笤帚扫饼上铺面，左手拿住上半层饼，用笤帚按住下半层饼，揭开再合上，再翻个；烙到十成熟，叠成三角形，摆放到盘时保持温度即成。饼薄两层，柔软可口。

小荷叶饼：每500克面粉用油15克。面团要求与面法同家常饼。揉好面，搓条，下50克剂子，在面板上摆齐，按扁，刷上油，略撒铺面，再用笤帚将铺面扫下。将两个剂子油面相对合在一起，用面杖擀开。擀法同大荷叶饼。上锅，烙法同大荷叶饼。烙好后叠成月牙形即可。由两层薄页合成，食时可再稍蒸一下。适宜夹烤鸭食用，俗称鸭饼。





怎样做馅饼

馅饼，是包有馅心的饼。一般原料是：面粉1千克、猪肉500克、甜酱50克、葱末250克、细盐适量、芝麻油50克、味精适量。先将面粉用凉水(或温水)和成软面团(500克面、300克水左右)，但不能过软，和后必须饧面柔润。将肉剁碎，放入盆里，加面酱、盐搅匀，再加葱末、油调成馅心。在案板上撒上面粉，将和好的面揉匀，搓成条，下剂子，按扁，包入馅，收口。但注意面不要有疙瘩，剂子要口朝下按成圆饼。锅烧热，放油，将包好的馅饼膛个放在锅上，两面见金黄色，再淋些油，煎一下即成。外脆里嫩，鲜香可口。

温馨提示 WENXIN TISHI

烙饼时和面很关键，所以和面是要用温水，如果用凉水和面，烙饼一旦凉以后就会变得很硬。



做打卤面的技巧

打卤面是指用清汤和各种原料做好卤，浇在面条中拌和食用。一般为鸡蛋肉片卤，每250克面条要用鸡蛋(半个)、猪肉片(约25克)、海米、木耳、黄花、味精、酱油、盐、清汤、淀粉、芝麻油等。具体做法是：将肉片略炒，放入清汤、海米、木耳、黄花、酱油、盐、味精等，烧开，撇去浮沫，用淀粉勾芡，再将鸡蛋打散淋上，鸡蛋花一浮起，加点芝麻油，即成打卤汁。

做水饺皮的技巧

用小擀面杖单杖擀皮时，先把面剂(坯子)用左手掌按扁，并以左手的大拇指、食指、中指3个手指捏住边沿，放在案板上，一面向后边转动，右手即以面杖在按扁剂子的1/3处推轧面杖，不断地向前转动，转动时用力要均匀，这样就能擀成中间稍厚、四边略薄的圆形皮子。

双杖擀，就是用双手按面杖擀皮的方法。所用的面杖有两根，操作时先把剂子按扁，以双手按面杖，向前后擀动。擀动时两手用力要均匀，两根面杖要平行靠拢，勿使分开，并要注意面杖的着力点。双杖擀的效率，比单杖高出1倍左右，但其质量不如单杖好，主要适用烫面饺。





拌饺子馅的窍门

把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和；再把拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。碎菜先拌上油，就会被一层油膜所包裹，遇到盐分就不容易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩、爽口，又有较多汁水。

在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入1个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋的蛋白质凝固，也可以使饺子馅不再出汤，或减少出汤。

另外，再补充说明3点。其一，应先把肉和葱剁好，加上食盐、酱油，姜末和味精等调匀，其中食盐、酱油用量据加入菜馅后的总量而定；其二，切菜时，尽量把白菜切成细细的罗圈形菜丝，再横过来顺着纤维细切，最后把个别的大块剁几下，不要加盐，包饺子之前再拌入肉馅；其三，往菜馅里浇食油时，如果浇的是植物油，要事先将植物油烧开一下。

做水饺的技巧

水饺，又叫煮饺，其制法要领如下：

面团：水饺面团较硬，一般是每500克面粉掺200多克水，热天用冷水，并加点盐(防止掉劲)，冷天可用温水，拌和后，要用力反复揉面，揉透揉匀，光滑、洁白、上劲，稍饧一下，才可搓条、下剂，一般每50克擀6~8个皮。水饺面团切忌过软，软了不易成形，吃口也不爽滑。

水饺馅，种类很多，如三鲜馅、鸡肉馅、虾仁馅、鱼肉馅以及素菜馅等，常见为猪肉馅一般为1:1，即500克面配50克馅料。水饺馅，大都是生馅，如是肉馅，一般加水搅拌(即水打馅)，至有粘性，似稠粥状。

水饺形状，主要为木鱼形和月芽形两种。家庭一般都用手捏制，在饭馆等集体伙食单位一般用包饺机捏制。要求将口对齐，捏紧捏牢，防止煮制时裂口、破肚、漏馅。

煮制时水量要多、要清，要等烧开后才能下锅；下锅要分散下，不要太多、太集中，边下边用手勺轻轻推转，防止粘底；开锅后，加水2~3次，待水饺全部上浮，透亮色，按之即起，取出咬破，面无白茬，馅有香味，内外俱熟，即可盛出。关键在煮制过程中，加水要及时，中途火力不能减弱，否则，就会软烂、掉劲，影响吃口。

食用水饺，一般是蘸醋就蒜吃，也可蘸辣椒油、芥末糊等，也有的盛入鲜汤碗内同食，叫汤水饺。

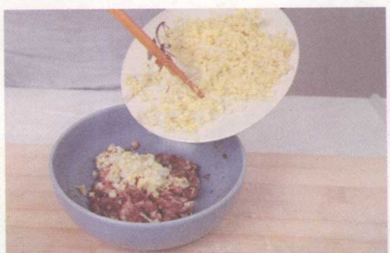
将熔化的250克猪油倒入500克面内调成千油酥；再用50克猪油与水同500克面调成为水油酥。

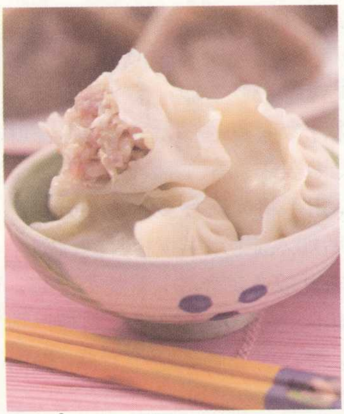












煮饺子的技巧

水烧沸后放进适量的盐，待盐溶解后，把饺子下到锅里，盖上锅盖，不用翻动，不用加水，一直到煮熟。这样煮出的饺子，不粘皮，不沾锅，剩下的饺子也不发生粘连。

在煮饺子水烧沸之前，先放大葱尖，水开后再下饺子，这样煮出的饺子不易破皮，也不粘连。

做馄饨的技巧

馄饨，名称叫法很多，有的叫“抄手”，有的叫“云吞”，有的叫“小饺”。馄饨因成形方法、馅料、汤汁不同，种类也很多如沙饨、红馄饨、三鲜馄饨等。

普通馄饨：都用清水（或咸、盐水）和面，每500克面粉掺水150~200克不等，揉光，用擀面杖擀成极薄的大薄片，擀好后，叠起，用刀切成梯形、三角形或方块形的馄饨皮子。500克面约切100~120张皮。普通馄饨，大都用猪肉馅，即把猪肉剁成细泥，加入酱油、盐、味精、葱姜末、清水等，搅拌均匀，然后加入芝麻油调匀。H皮子包上馅心，顺热一卷包好。在锅水烧开后，陆续将馄饨推入，边下边用手勺慢慢推转，馄饨浮起，在锅的四周加一些冷水，盖上锅略煮，水再开时，即可捞出盛碗。U普通馄饨，都用清汤（或鸡、骨汤），汤内放油、味精、紫菜、榨菜或适量香菜等，较讲究的放些海米、笋丁等。馄饨盛碗后，要趁热食用，凉了就没有风味。所以馄饨又叫烫嘴馄饨。

四川“过浇抄手”：四川把馄饨叫抄手，调料多、口味厚、与众不同。

其做法是：在小碟内放酱油、辣椒油、芝麻仁（炒熟擀碎）、麻椒、葱花、白糖、芝麻油、蒜水，调匀后备用。将瘦猪肉去净盘，用刀背砸成茸，放在盘内，加盐、味精，打入鸡蛋7个，清水150克，搅成稠糊状，再将虾干、桃仁、花生仁剁碎，搅入肉内，再加芝麻油拌匀成馅。面粉加鸡蛋和适当的水调成硬面团，略饧，用干淀粉做铺面擀成薄片，切成6.5厘米见方的皮子，将每个皮子包入馅，捏成三角形状，然后再对角捏在一起即成“抄手”。包好的抄手，下入开水中煮熟，捞出，盛在碗内，每份18个抄手。将调好的小料碟，连煮好的抄手一同上桌，即可蘸食，麻辣鲜香，细嫩适口。





煮馄饨的技巧

在煮馄饨时，不要盖锅盖，当水沸时，应立即将火改为中火，这样煮出来的馄饨汤不浑，皮不破。



做肉丸子的技巧

肉丸几乎人人都会做，但并不是人人都能做好。好的肉丸子表面圆润光滑，烧时不破散，吃起来鲜嫩喷香。欲达到这一标准，必须将原料打好。即在肉糜中加好盐、味精、葱姜末、酒、胡椒粉、水、蛋清后，用手将肉糜使劲搅2~3分钟，然后加入淀粉，再搅打片刻，做1个小肉丸放入凉水中，看能否浮起，浮起的为好，不能浮起的则需再搅拌。搅拌时要顺着一个方向。做时用油氽、水氽均可。

酱油再烹调中的使用技巧

酱油是烹调中的必备之物，我们在炒、煎、蒸、煮或凉拌配料时，按需要加入适量的酱油，就会使菜肴色泽诱人，香气扑鼻，味道鲜美。这是因为，酱油是一种色、香、味调和而又营养丰富的调料。酱油中氨基酸的含量多达17种，此外还含有各种B族维生素和安全无毒的棕红色素，酱油中还含有一定量的糖、酸、醇、酚、酯等多种复杂的香气成分。在煎、炒、蒸、煮菜肴时，加入适量酱油后，酱油中的氨基酸在烹调过程中与食盐作用而生成氨基酸钠盐(即为味精)以及在加热过程中发生化学反应而生成氨基酸的衍生物。这样就使菜肴增加了独特的鲜美味道。同时，在烹调过程中，酱油中氨基酸还会与糖发生化学反应而产生一种诱人的香气。酱油中所含的棕红色素趁加热的机会与小粉粒混匀后给菜肴上色，其结果，色、香、味美的诱人佳肴便烹调成了。这就是酱油在烹调中的作用。



值得注意的是：有些人为了不使酱油生霉发花，把买回来的酱油煮沸保存，这样一来，使酱油中的氨基酸在加热煮沸过程中被凝固为蛋白质，从液体中呈絮状析出。醇、酚、酯等香气成分也由于煮沸而挥发，大大减少了香味。这样处理后的酱油用来烹调菜肴，将会失去它应起的大部分烹调作用。所以，酱油不宜煮沸。

干面包回软的技巧

面包干后，难以食用，丢掉可惜。采用以下简单方法可使之回软。即在蒸锅里倒进小半锅温水，再放一点醋，然后放好蒸屉，将干面包放在屉上，盖严锅盖，过一夜面包就回软了。

如果是旅游，出差在外，可以把干面包用原来的包装蜡纸包好，把几张浸过水的纸叠在一起包在包装蜡纸外层，然后装一个里层沾了水的塑料袋里把口扎紧，过一夜面包就可回软。



温馨提示

在下切面时，可往锅里适量加些食醋，这样不仅能消除碱味，而且还能使切面变白。

制辣椒油的技巧

将辣椒面烘干，盛出备用。将植物油(植物油、菜籽油均可)倒入锅内烧开，立即倒入盛辣椒面的碗里，在倒热油的同时用筷子搅拌几下，以防炸煳。用此法炸出的辣椒油香辣可口。



做绿豆糕的技巧

将绿豆粉过筛，清除杂质，加糖、桂花，拌和均匀，拌时要细捏细搓，不能有疙瘩粒状。

屉内铺上一层纸，将糕粉装入屉内，铺平、铺匀，并用尺板轻轻把表面推平，再撒上一些细粉，上面再用油纸压光，揭开纸，扫去屉边浮粉，用力纵横切成正方块，然后，装入大蒸笼内蒸熟、取出，一屉一屉的平扣在案上，冷却即成，不实不散，口感甜沙绵软，具有独特的绿豆香味。

另一制法，不用豆粉，使用绿豆，洗净煮烂，晾凉，过箩，去皮，装入布袋内，挤去水分，再加白糖、桂花拌和，搓匀；案上放一正方形木框，铺入1块洁白湿布，把豆泥放入，压平抹匀，去掉木框，切成方块，摆入盘内即成。

绿豆糕花色有加芝麻油拌和的，叫油绿豆糕，还有夹心加豆沙的，叫馅绿豆糕等。



使啤酒幽香的技巧

在啤酒中加些咖啡，再放适量糖，不仅苦涩中含幽香，而且口味宜人。

将豆浆粉按需用量放在碗里，要像搅芝麻酱那样，先往豆浆粉里加少量的凉水，边加边用筷子搅拌，直到把所有豆浆粉搅拌，均匀。然后，继续加凉水搅拌，把它稀释成糊状。这样做，能防止直接加水稀释出现的固块和不均匀等问题。接着把要用于熬豆浆的水用锅加热，水稍温和时，就把好的豆浆糊倒进去，搅拌均匀，熬到开锅，煮到没沫了，就成了鲜美可口的豆浆了。应注意的是不要把水烧开后，再倒进豆浆糊。

煮豆浆的窍门

将豆浆粉按需用量加少量的凉水，边加边用筷子搅拌，均匀。然后，继续加凉水搅拌，把它稀释成糊状。这样做，能防止直接加水稀释出现的固块和不均匀等问题。接着把要用于熬豆浆的水用锅加热，水稍温和时，就把好的豆浆糊倒进去，搅拌均匀，熬到开锅，煮到没沫了，就成了鲜美可口的豆浆了。应注意的是不要把水不烧开后，就倒进豆浆糊。



煮海带脆嫩的技巧

煮海带适度法：煮海带的时间不宜过长，否则海带会变硬。在煮的过程中，用手掐一下海带，见软立即捞出。

煮海带加碱或小苏打法：煮海带适当加点碱或小苏打，这样煮出的海带便会柔软可口，十分鲜嫩。

煮海带加醋法：在煮海带时，在锅里放适量的食醋，这样煮出的海带将会脆嫩可口。

干蒸法：如把海带放入锅里干蒸半小时，然后取出来，放入清水中浸泡一天，海带就会变得又脆又嫩，用来炖、炒、凉拌都可以。

煮咸肉的技巧

萝卜煮肉法：咸肉存放时间长了会有一股哈喇味，若在煮咸肉时，取1个萝卜放在锅里，在萝卜上戳几个小洞，煮后将水倒掉，然后再烹制，这样咸肉就没有辛辣味了。

核桃煮肉法：煮咸肉时，放几个钻有小孔的核桃，不仅可去除咸肉的哈喇味，而且可使咸肉香熟可口。

温馨提示 WENXIN TISHI

能使果酱增香的方法很多，其中最简单的方法就是在煮果酱时加点柠檬皮。

煮牛奶营养不流失的技巧

牛奶宜用旺火，因为用文火煮，会使牛奶中所含的维生素被空气氧化而损失，所以不宜用旺火煮牛奶。

煮牛奶不要煮前加糖，而要在煮熟后，晾温时加糖。因为在高温下，牛奶中所含的赖氨酸会与糖形成一种叫糖基赖氨酸的有害物质。

用高压锅和微波炉炒花生的技巧

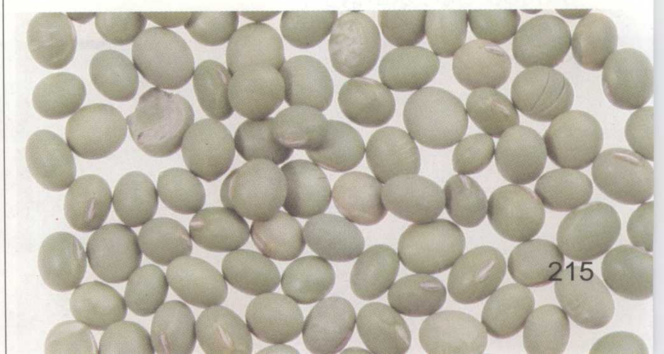
用高压锅炒花生：将花生放在高压锅内，不加水、不加砂、合上盖、不上阀，用文火烧约25分钟。其间要端起高压锅摇晃几次，使花生在锅内自然翻动，受热均匀。还可用高压锅炒板栗，与炒花生不同的是要放上限压阀，时间要稍长些，大约40分钟。

用微波炉烘烤花生、瓜子：将花生、瓜子放在烤盘中，置入微波炉内烘烤。所需时间不长，烘烤的花生、瓜子既香又脆。

使绿豆不生虫的技巧

绿豆夏天易生虫，会使绿豆空心，可用沸水漂烫1～2分钟，捞出用凉水冷却，再晾干，放入布袋内，捆紧袋口，可贮存一年不生虫。

用50克食用酒精，倒入小杯内，将小杯放入装有绿豆的小桶内，再用塑料布将小桶密封好。一周后待酒精散发完，小虫会全部醉死在桶内，而虫卵也会被杀死。如果再重复做一次，即可使绿豆不再生虫。



使海带柔软可口的技巧

碱煮法：海带不容易煮软，因为海带的主要成分褐藻胶比较难溶于普通水。但是，褐藻胶容易溶于碱水。当水中的碱适量时，褐藻胶会吸水膨胀而变软。根据这一特点，煮海带时可以加适量碱或小苏打。煮时可以用手掐掐软硬，煮软后应该立刻停火。要注意加碱不可过多。煮制时间不可过长。

干蒸法：把成团的干海带打开放在笼屉上蒸30分钟左右，再用清水泡一夜。这样处理后的海带又脆又嫩，用来炖、炒、凉拌都可以。

温馨提示 WENXIN TISHI

在煮羊奶时，放入适量茉莉花茶，当奶煮好后，再将茶叶捞出，这样煮出来的羊奶就不会膻了。不过，羊奶和茶煮沸后，奶的颜色将有些发黄，但并不影响奶质量。

蒸馒头碱大了的补救方法

人们在揉面下碱时，常常为下碱多而发愁。碱放多了，蒸出的馒头色泽发黄，苦涩难咽，无法食用。碱大了的补救方法：

碱稍多一点，可推迟一下再蒸，让其缓饧，使碱跑掉。如果时间来不及，可增加温度到28℃左右。因为面里的酵母菌在此温度下迅速繁殖，分泌出大量酵素和乳酸，当与碱发生化学反应后，能生成一种中性的盐，这就使面团既无酸味，也无碱味。

碱确实很多，可适当加些老面(面肥)，同时要加些生面。因为，在一定体积单位的比例内，老面多了就会带老面味，蒸好的馒头也就不爽口。适当加些生面(加50克老面，可加200~250克生面)，就能解除异味，蒸出的馒头也就光滑松软、清甜可口。



馒头出笼蒸黄了，可立即将蒸锅水舀出一部分，然后倒进锅内一些醋，再将馒头用文火蒸10~15分钟，碱遇酸挥发后，馒头就变白，而且不会有酸味。

煮面条掌握火候的技巧

煮干切面、挂面：不要用旺火，因为用旺火煮，水分不容易向里渗透，煮的时间短了会出现硬心；煮的时间长了，容易发黏。如果用慢火煮，或煮时点些凉水，就比较容易将面条煮透煮好。

煮湿切面、拉面或家里擀的面条：应用旺火煮，煮时点两次水就可以出锅了。



用电饭锅保温的技巧

如一家人不能在同一时间吃饭，还要让大家吃上热饭热菜，即可利用电饭煲的自动保温功能，保持锅内食物温度不变方法是将粥、汤等放入锅内，按下煮饭开关，烧开后用手将煮饭开关抬起，但不拔下电源线，这样锅内的食物就会自动保温在70℃左右，随时都能使大家吃得舒服方便。

水开后，将面条下锅，盖锅盖时不要重合，也不扣限压阀，3分钟后就熟了。

蒸馒头的技巧

屉布湿润法：首先屉布要洗干净，让其湿润得当(最好用毛巾来做屉布)。馒头上屉后要用旺火急蒸，一般蒸15分钟就行，以防屉布中的水分蒸干。馒头蒸好后，立即起锅。

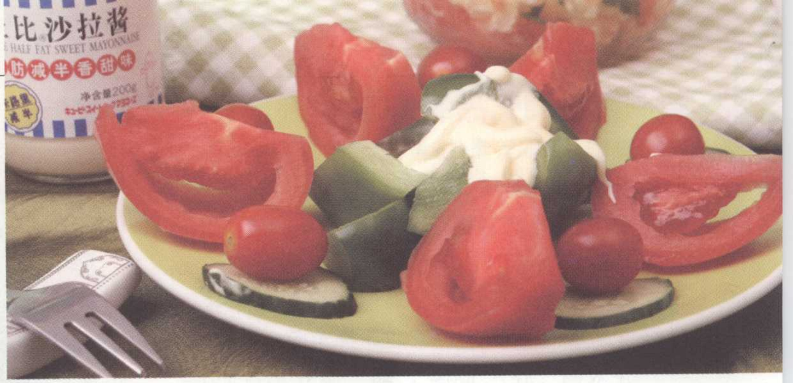
中间揭锅法：在馒头蒸熟后，先揭开锅盖，再继续蒸3~5分钟，以使蒸气温度下降，让馒头与屉布之间的水分增加，从而使馒头和屉布分离。

蒸馒头个大发甜法：蒸馒头不必等水沸后再装锅。生馒头突然放入热气腾腾的蒸笼里急剧受热，里外受热不均匀，容易夹生，蒸的时间也长。如果蒸锅里放入冷水后，就把生馒头上笼坐锅上，温度上升缓慢，馒头受热均匀，即使馒头面发得差点儿，也能在温度缓慢上升中弥补，蒸出来的馒头个大发甜，这样蒸的时间也短，还可节省燃料。

放气去碱法：如果在蒸前发现碱大，可推迟一下时间再蒸，以便让碱跑掉些。若急于蒸，可在蒸冒热气时，连掀三次锅盖放气，使稍大一点的碱跑掉。

加醋法：如果在馒头上屉后，发现馒头碱大了，不要将馒头从屉上取下，而应将锅里放些醋(50~100克即可)，盖上锅盖，继续用小火蒸10~15分钟，使碱遇到蒸汽中的酸逐渐中和掉，馒头就会变白，也不会有酸味了。

加橘皮清香法：蒸馒头时，在锅里放入些许橘皮丝，可使馒头味道鲜美清香可口。



甜食增甜味技巧

做甜食时，在食物中放入占糖用量1%左右的盐。这样既能调剂口味，还可起到以咸助甜的作用，使食品味道更为甘美。

巧去咖啡异味

咖啡若不加咖啡伴侣或牛奶的话会有一种特殊味道，对于喝惯了茶水的中国人来说将难以接受。如加咖啡伴侣或牛奶的话，又失之清淡爽口。如在咖啡里加1小片柠檬皮，咖啡的那种特有的味道就会淡化。



腌辣椒的技巧

取新鲜红辣椒200克，用清水洗净，捞出晾干，切成小块，放入盐500克及适量的醋和花椒，再拌入少量蒜泥，入坛压实，上面洒层香油，密封坛口，两周后即可食用。



自制家用调味品的技巧

糖醋汁：取等量(按重量计)的糖和醋，再配以适量米醋、清水、湿淀粉，调匀同煮，烧开搅匀，起锅即成。常用于烹制糖醋、糖醋排骨等菜肴。

椒盐：花椒入锅用小火炒至呈微黄色取出。将盐倒入锅里炒干后取出。然后将花椒和盐共研成细末即成。椒盐适用于油炸样菜肴。

芥末糊：芥末500克，醋、温开水各350克，香油100克，糖适量，一起放入碗内，调拌成糊状，加盖闷半小时，待其发出香辣味即可食用。芥末糊适于凉拌菜。

奶汁：取肉汤和牛奶各适量、面粉1匙、油适量备用。面粉用油稍炒，加肉汤调开后上火煮，开锅再煮1刻钟，用小半杯肉汤或牛奶将蛋黄(生熟均可)调开，倒入面粉糊中搅匀即成。此汁常用于制作烤土豆和白菜卷等菜肴。

椒麻汁：用花椒适量，同适量葱白、葱叶，一起剁成椒麻茸，然后加入酱油、味精，调匀即成。

香辣汁：取咖喱粉适量和适量大葱片或小葱段，一起入油锅炒至有香味时，加开水适量、食盐适量，煮开即成。适宜用于烹制咖喱肉片、咖喱牛肉等菜肴。

酸辣汁：把葱末、姜末、红椒末同放油锅中稍炒后，加黄酒、酱油，搅匀即可。一般用于烹制鱼腥样菜肴。

怪味汁：芝麻酱用酱油泡煮，使之呈米汤状，再加入熏醋、辣椒油(用香油炸辣椒制成)、白糖、花椒面(花椒炒熟研碎)、葱花、蒜泥、熟芝麻，调匀即成。

红油汁：用红油(香油炸辣椒面制成)和酱油、味精、葱花调制而成。

五香味：用酱油、糖、黄酒、葱、姜，加桂皮、茴香、甘草等香料，煮汁即成。适用于烧羊肉、牛肉、猪肠、猪肚及鸭、鹅等菜肴。



自制香辣酱的技巧

将辣椒10只、葱2棵、姜2块、蒜2个、香菜2棵分别择好、洗净，全部切成碎末(辣椒要留籽)，放入盆内，加香油、酱油、白糖、味精(如系于辣椒可多加些酱油)，充分调匀即可食用。如有熟芝麻，亦可碾碎加入。味道辛香微甜，开胃利口。

制作花椒盐技巧

将花椒、精盐入锅合炒，待盐的水分炒干、花椒炒出香味后即成。

用葱须的技巧

将葱须齐根处切下洗净，晾干水分把面粉小半碗调成糊状，搅拌均匀，放入葱须，加点盐再搅拌，待葱须裹匀面糊后，放入油锅中炸，至呈金黄色时捞出，入口清香酥脆。

切葱须时稍带一点根蒂部分，使切下的须成一整体，然后同第一种吃法一样洗净、裹上面糊。从碗中拿起葱须，用筷子将根须理齐，再夹住根蒂处，根须朝下慢慢地放入油中炸，至呈金黄色时捞起。此时，葱须部分比油炸前略为胀大了些，而根蒂处却将它们束在一起，恰似一朵绽开的菊花。将葱须全部炸好后，再加一些菠萝、黄瓜、番茄片等配料，整齐地摆入盘中，就成一道可以入席的菜肴。

家常常用配料的使用技巧



大葱有去腥除腻的作用，有3种用法：

炝锅：多在炒荤菜时使用。如炒肉时加适量的葱丝或葱花；做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼鸭时加葱段。大葱与羊肉混炒既无膻味，又能尝到羊肉的鲜味。

拌馅：做水氽丸子、饺子、馄饨时在馅中拌入葱花味道醇厚。

明油调味：如吃烤鸭，在荷叶饼里抹上甜面酱，放入鸭片，卷上葱段，格外利口好吃；在做酸辣汤或热清汤时，最后撒上葱花、浇明油(香油)，味道更好；煎鸡蛋时配上葱花，能去掉鸡蛋的腥味，吃起来香咸可口。

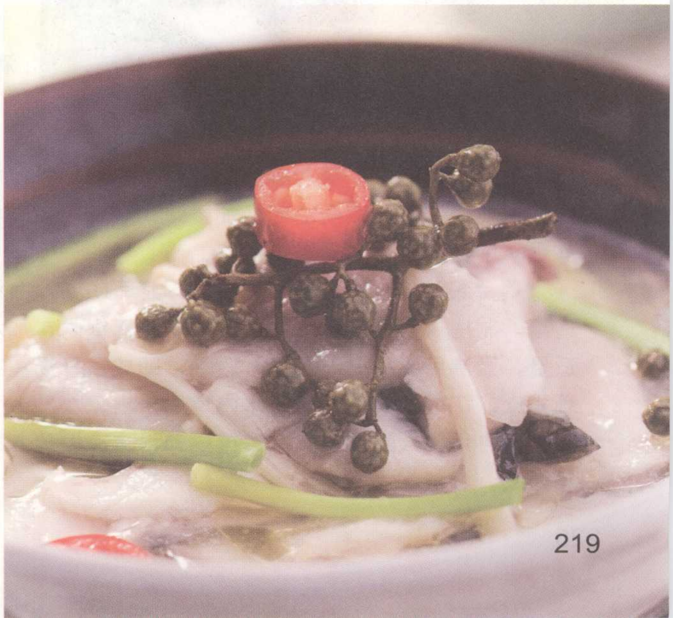


生姜：一般荤素菜都离不开生姜，因为它本身具有辛辣和芳香味道，能溶解于菜肴之中，菜的味道更加鲜美，因此有“植物味精”之称，用法有四种：

炖煮。炖鸡、鸭、鱼、肉时将片或拍碎的姜块放入，肉味醇香。

对汁。做甜酸味道的菜时，可以将姜切成粒状或剁成末，与糖、醋对汁烹调或凉拌。如糖醋熘鱼、拌凉菜用姜汁配用，会产生特殊的酸甜味。

蘸食。用姜末、醋、酱油、小磨香油搅拌成汁蘸吃。如吃清蒸螃蟹加蘸姜汁，别有风味。



浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起返鲜作用，尝到固有的新鲜滋味。

花椒：具有芳香通窍作用，也是调味中的主要作料。用法有五种：炝锅，如炒白菜、芹菜时，在锅内热油中投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。

炸花椒油明用，会使菜香四溢。用花椒、植物油和酱油制成“三和油”，浇在凉拌菜上，清爽适口。

煮蒸肉、禽类时，放入大料、花椒。

制成花椒盐蘸吃。即把花椒放入手勺内，

在火上烤至金黄色时，与精盐同放在案板上擀成细面。吃干炸肉丸、干炸里脊或香酥鸡、香酥羊肉时蘸食。

腌制萝卜丝、大芥丝等咸菜时放入一些花椒，味道绝佳。

大料：是做厚味菜肴不可缺少的作料。因为肉类和禽煮、炖的时间比较长，大料和其他作料可以充分水解，其香味将逐渐改善原料固有的气味，使味道变得醇香。如做红烧鱼，在炒锅内油沸开时投入适量大料，待发出香味，加入酱油等其他作料，最后再放入炸好的鱼；又如烧白菜等素菜时，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时，加入大料也别具风味。



自制消夏冷食的技巧

冰镇糖杨梅。原料：新鲜杨梅500克，白糖2匙。制法：将杨梅洗净，用开水泡2分钟，捞出去皮、切片，撒上白糖腌渍半小时后放入冰箱，冷冻好即可食用。应现吃现做，不宜久存，以减少维生素C的损失。



苹果沙拉。原料：新鲜苹果1000克，白糖适量。制法：将苹果洗净、削皮、去核，加少量水煮软，捣成泥状，加糖煮开，趁热装瓶，盖好盖，晾凉后置冰箱冷藏室。可用于冷饮及食用冰冻点心。

冰镇嫩蛋羹。原料：生鸡蛋黄3个，白糖6匙，牛奶1千克，麦淀粉1匙，食盐适量，香草香精数滴。制法：将蛋黄打散，加入白糖、食盐及淀粉，再将牛奶缓缓调入，放入蒸锅内蒸熟，在加热过程中应经常搅降。蒸后取出冷却，加香精，放置冰箱内冷冻后即可食用。



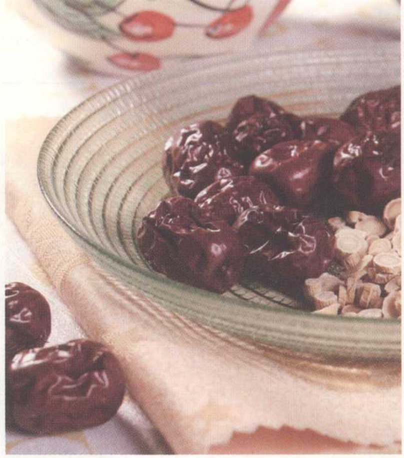
藕片银耳汤。原料：鲜藕1节，银耳15克，白糖适量。制法：银耳用水发好，洗净，放入锅内，加水适量，煮沸后改小火煨至银耳软烂，即成银耳汤；净藕去皮，切成滚刀块，于开水内焯后捞出，放入银耳汤内，再用小火煮沸，放入白糖搅匀，晾凉后放入冰箱即成。

煮火腿的技巧

在煮火腿时，如果下水前先在火腿表皮上涂一些白糖，火腿皮就很容易煮烂了，且味道会香甜鲜美。

煮牛奶味道浓的技巧

用奶粉加水煮奶时，为了恢复奶粉的鲜奶味，可在水里加一小撮盐。



煮干枣的技巧

煮干枣时，先用剪刀将枣的两端剪去后再入锅。这样煮出的枣熟得快，形态似鲜枣，不失风味。

去猴头蘑苦味的技巧

浸泡去味法：将干猴头蘑放入开水中，泡发20分钟。然后再用温水清洗3次，每次都要挤干猴头蘑中的水分。

水煮去味法：将干猴头蘑放入沸水锅里，煮10分钟后捞出，再放入温水中漂洗数遍。

柠檬酸去味法：将猴头蘑浸泡在柠檬酸溶液中，1小时后捞出，用清水漂洗数遍即可。





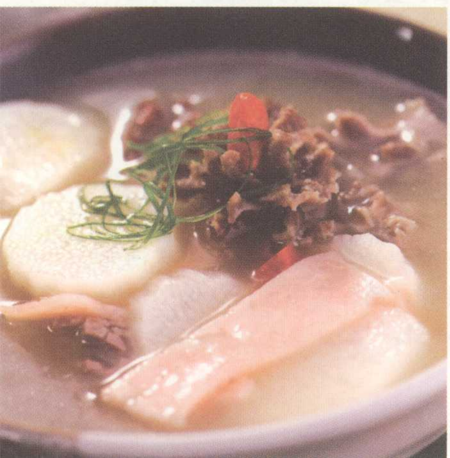
咸菜防虫的技巧

夏天在咸菜缸里放些扁豆叶或芸豆叶，缸里就不会生虫长蛆了。



煮银耳的技巧

将银耳的杂质去掉，放入锅里，加适量温水，放在炉火上煮沸，焖30分钟后端下，晾凉后即可食用（勿用冷水降温或放入冷水中浸泡）



煮火腿易烂的技巧

煮火腿时皮不易烂，如果在火腿下锅之前，将皮上涂些白酒，就会很快煮烂，且味道比不涂白酒的更鲜美。

炒菜盐放多的补救技巧

鸡蛋去味法：在锅里打入1个鸡蛋，便可减弱菜的咸味。

食醋去味法：可以放适量醋来补救一下。

白糖去味法：菜炒咸了，可加点白糖，即可解盐。

温馨提示 WENXIN TISHI

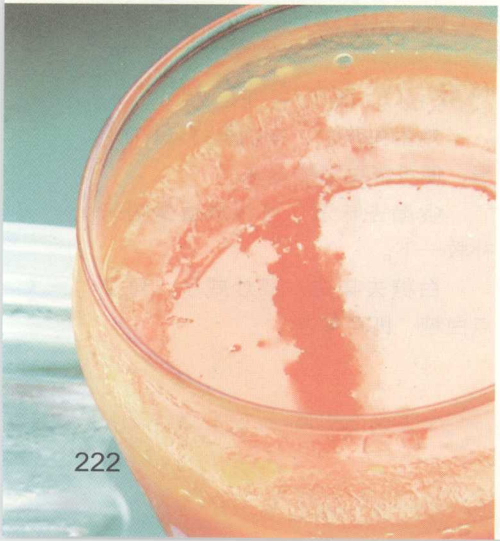
要去除咸肉的哈喇味，可以将咸肉在潮湿的土里埋3~4小时，取出来用清水洗净，咸肉上的哈喇味就基本上消失了。

使油变香的窍门

植物油：植物油放锅里加热后，再放些花椒、茴香，然后凉后备用，这样可以增加油的香味。

家庭自制橘皮酱的技巧

挑选若干洁净的橘皮，洗净，在清水中泡1天。捞出橘皮，放入锅中加清水(水量以淹没橘皮为度)，大火煮开后改用小火，煨至酥软(约4小时左右)。将橘皮取出，用纱布挤干水分，再放入锅中捣烂呈糊状。然后用小火加热，加入适量白糖，不断搅拌，味甜即可。冷却后装入容器中，随时取用。制成的橘皮酱，色泽呈金黄色，橘香浓郁，是吃甜羹汤的配料。





5种家常调味汁的自制技巧

煮椒麻味。用料：花椒30粒，酱油60克，葱白50克，黄酒15克，味精2克，香油10克。制法：花椒加酒浸一夜，取出与葱白一起剁成泥，加酱油、味精、香油调匀即成。特点：麻鲜香咸。

五味卤。用料：土豆泥100克，番茄酱50克，咖喱粉25克，糖15克，味精1.5克，洋葱12克，盐5克，食油、鸡汤各适量。制法：炒锅内放油上火，倒入洋葱煸出香味，加咖喱粉略煸，加土豆泥和鸡汤拌匀，放番茄酱、糖、盐、味精，烧开出锅。特点：酸甜适口，微辣。

蒜泥味。用料：蒜泥25克，红酱油50克，辣油25克，味精2克。制法：将蒜泥、酱油、辣油、味精混合调匀即成。特点：蒜香浓郁，兼有辣味和鲜咸味。

海鲜味。用料：海鲜酱25克，花生酱20克，盐1克，糖5克，味精1.5克，酱油5克，食油、姜末、蒜泥各适量。制法：先将花生酱倒入碗中，用30克凉开水搅匀，加海鲜酱、糖、盐、酱油、味精拌匀。锅内放油上火，用小火将蒜、姜煸出香味，倒入碗中调料，炒透拌匀即可。特点：咸中带鲜甜，西方风味。

沙茶味。用料：花生酱、沙茶酱各20克，糖5克，味精1.5克，辣油5克，姜末、蒜泥、食油各适量。制法：先将花生酱倒入碗中，放约30克凉开水搅匀，加沙茶酱、糖、味精拌匀。锅放油烧，放姜蒜煸出香味，倒入碗中调料，淋上辣油即可。特点：入口甜中带鲜、香辣。

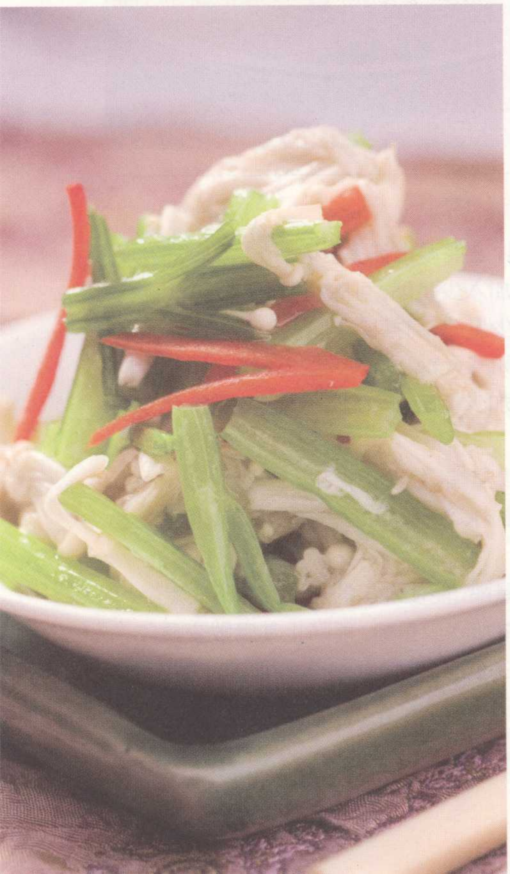


和芝麻酱的技巧

将芝麻酱盛入碗中，加点食盐，用筷子朝同一方向搅动，边搅边加适量的凉开水，待水分渗入酱中、酱变得越来越稠并散发出芝麻的香味时，再加适量凉开水，朝同一方向搅动，直到稀稠适度为止，再加入食盐，调好口味即成。

去酱菜咸味的技巧

酱菜太咸了，可拌入适量糖，再装入罐子里封上几天，这样就可去掉一些咸味，且可使酱菜略带点甜味。





使腌菜脆嫩的技巧

腌菜时，加1小块碱，可保护蔬菜中的叶绿素不受破坏，而且腌出的咸菜颜色鲜绿。腌菜时如果按菜的重量添入0.5%的石灰(不要过量)，就可以使蔬菜中的果胶不被分解，腌出来的菜又脆又嫩。

腌白菜时，如果用石头从开始压到最后，腌菜就会被压得硬结而不好吃了。最好是先用重的压石，随着白菜逐渐下沉，改较轻的压石，使腌菜又嫩又好吃。

腌菜腌到刚熟就吃味道最好。但是这种“刚熟”的时机不易把握，捞出的腌菜吃起来往往有酸味。此时，可把腌菜切好，撒上点白糖，其酸味便会减适量多，吃起来甜脆可口，味道很好。

使酸辣椒味道更鲜辣的技巧

在制作酸辣椒、酸姜时，如用白酒浸泡，数日后将会使味道鲜辣可口。

煮玉米的技巧

煮玉米时，人们常常习惯于把外皮剥去，这是很不合适的。煮玉米如连外皮一起煮，玉米的味道就会特别新鲜。



煮莲子的技巧

煮前先将莲子洗净，放入加有温水的锅里，用旺火烧沸5分钟，然后改用文火煮几分钟即烂。

煮咖啡的技巧

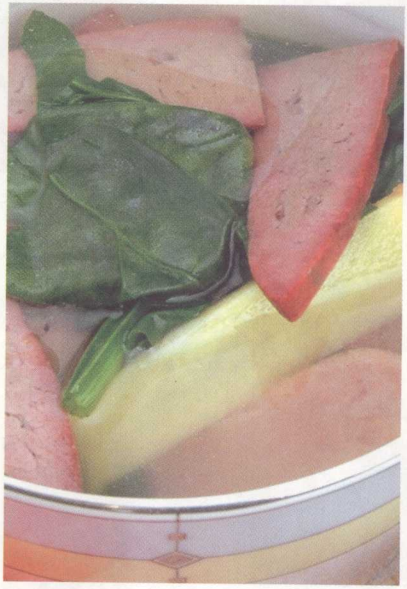
适量加水法：煮咖啡的时候，咖啡与水的比例应按1：20。在咖啡煮沸30秒后，再用炆火煮5分钟。稍凉会儿，即可饮用。

加蛋壳法：煮咖啡时，加适量蛋壳(按4杯咖啡1个蛋壳的比例)，会使煮出来的咖啡澄清味甘。

加盐法：煮咖啡时，如加适量盐，会使咖啡味道更美。

煮火腿味道鲜美的技巧

将芹菜的叶子洗净放入冰箱，在煮火腿汤时放入，其味道清新鲜美。



煮海带易烂的技巧

煮海带时，若放几棵菠菜，海带就易烂了。



醋在烹调中的使用技巧

醋是一种重要的调料，它能派上许多用场：

解腥：在烹调鱼类时加入少量醋，可除鱼腥。

祛膻：煮烧羊肉时加少量醋，可解除羊膻气。

减辣：在烹调菜肴中如感太辣，加入少量醋，辣味即减少。

添香：在烹调菜肴中加少量醋，能使菜肴减少油腻，增加香味。

引甜：在煮甜粥中加少量醋，能使粥更甜。

催熟：在炖肉、煮烧牛肉、海带、土豆中加少量醋，可使之易熟、易烂。

防黑：炒茄子中加少量醋，能使炒出的茄子颜色不变黑。

防腐：在浸泡的生鱼中加入少量醋，能防止其腐败变质。

起花：在豆浆中加入少量醋，能使豆浆美观可口。

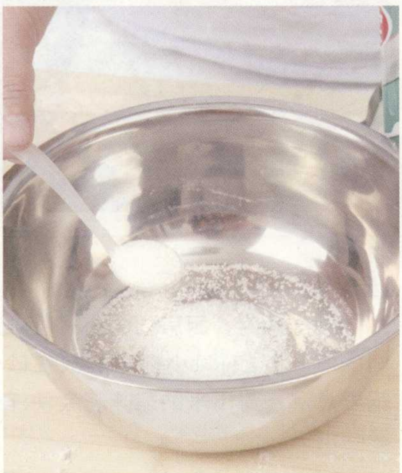
掌握调味步骤的技巧

根据原料、菜肴和烹调方法的不同，调味的方法步骤可分为加热前的调味，加热过程中的调味和加热后的调味。

加热前的调味，可使调味品深入到肉里，除去某些原料的腥、膻味。方法是在加热前将备好的原料先用盐、酒、糖、醋、酱油等调味品渍或调拌一下，然后再加热。

加热过程中调味，它是调味的最佳时机，是调味的决定性阶段。其方法是待原料下锅后，根据菜肴的要求和口味，投入各种调味品。

加热后的调味，是调味的最后一步，实际上是整个调味过程的补充，其目的是提高菜肴的鲜美价值，突出其风味特色。方法是待菜肴烹好起锅后，再补以调味品。凡遇热、易挥发或破坏的调味品如芥末、香油、胡椒粉以及其他调味品等，均宜此时加入。





增蒜泥香味技巧

将大蒜去皮后放入捣钵内，用捣棍将蒜瓣捣碎，再加一点味精和精盐，则越捣越黏、越捣越香。这样捣出的蒜泥比用刀剁出的蒜末香味浓郁得多。

使醋变香的技巧

普通食醋往往缺乏香味，如向醋里滴几滴白酒(不宜过多，过多会使醋有股酒味，一杯醋加三四滴酒即可)，再加点盐，搅拌均匀，经这样处理的醋不仅有股香味，且久存不生白毛。

放盐看火候的技巧

烹制菜肴准确地掌握放盐的时机，能使菜肴更加鲜美可口，风味独特。

在烧香酥鸡、香酥鸭时，在宰杀洗净后，用盐把鸡、鸭表皮和内腔均匀地擦一遍，这样烧出的鸡、鸭酥烂可口。

烧全鱼、炸全鱼、炸鱼时，先用适量的盐将全鱼、鱼块腌渍片刻使咸味浸入肉内，可使成菜味道更鲜美，并可防止做出的鱼肉质松散。

红烧肉、红烧鱼块等须经焖、煎后，再放入适量的盐和其他调味品及汤水，然后用旺火烧沸片刻，再用文火慢煮。这样做出的肉或鱼味正、香浓、鲜美。

爆肉片、回锅肉、炒白菜和芹菜等，须在全部焖、炒透时再放盐，如果放盐过早，则炒出的菜又老又难嚼。

制菜放碱的技巧

做菜时加些老碱或小苏打，由于蛋白质在碱性水中的溶解度较大，故菜容易煮烂。这样做虽然省燃料、省时间，但菜肴中的维生素却受到了破坏，故烹制菜肴时有些菜中不宜放碱。





煮黑枣的技巧

煮黑枣时，加适量的灯草，枣皮会自动松开。煮熟后，只要用手指一捺，枣皮就能脱下来。

炒栗子的技巧

将栗子的凸面横切一刀，要切透皮，然后放进烧热的高压锅里，盖上阀，每5分钟摇动1次，使栗子受热均匀，大约30分钟后出锅。炒时火不要过大，免得炒煳了。炒栗子时，最好使用旧高压锅胶圈，以免影响胶圈的使用寿命。这样炒出的栗子，又香又热，还容易剥皮。



巧去芥末辣味

将芥末用水和好后，盛在容器里，放入锅中蒸一下，或放在火炉上烤一下，便可减轻辣味。





使泡菜色鲜味美的技巧

制作泡菜时，将啤酒倒点在泡菜缸里，可使泡菜色鲜味美。

去洋葱味的技巧

炒洋葱时，厨房内会有一股难闻的气味。如将1小杯白醋放在砂锅里煮沸，冒出来的醋味将会使洋葱味消失。

制作糊、浆都用哪些原料



玉米淀粉 由玉米加工制成。细白、松散，用作挂糊，经油炸后，色泽纯正，脆硬；用作上浆经滑油后，色泽洁白，柔滑。玉米淀粉糊化性小，脆性大，成本低，是调制糊浆的上好原料。

绿豆淀粉 由绿豆加工制成。细白、松软，用做挂糊，经油炸后，色泽纯正，酥脆；用作上浆，经滑油后，色泽白绿，柔滑软嫩，是淀粉中最好的一种，但成本较高。

地瓜淀粉 由地瓜（红薯）加工制成。色泽灰白，黏性大，脆性小，是淀粉中质量最差的一种。

菱角淀粉 由菱角果实加工制成。细白，松软，黏性小，脆性小，不适宜挂糊、上浆，作为勾芡则效果比较理想。

蛋清 蛋清主要是指鸡蛋清，也是调制糊浆的重要原料之一，一般是同淀粉合用，可使制品色泽洁白、松脆或软嫩、滑润。也可用它调搅成蛋泡糊，制作松炸、软熘等菜肴。



蛋黄 蛋黄，一般是同淀粉调和成酥糊，可使油炸的菜肴色泽金黄、酥松。

全蛋 即蛋清和蛋黄调和在一起，另外加淀粉调和成糊浆，用于滑熘、焦熘、煎等菜肴，色泽金黄，或松脆或软嫩。也用于拍粉拖蛋糊，适于制作煎等菜肴。

面粉 面粉是制糊的原料之一，主要是利用其黏性强的特点，如拍粉拖蛋，挂蛋泡糊、挂面包渣等都需要先粘面粉；表面光滑容易脱糊的原料，或炸、蒸的过程容易散碎、脱糊的原料，都需要掺和上面粉，如制作酥白肉、炸丸子、山东酥肉等。

面包渣 面包渣即为面包的碎屑，主要用于炸制的菜肴，可使菜肴色泽金红，口味酥香。

发酵粉 调制脆皮糊的一种原料，能使菜肴表皮酥脆。

面肥 又称老肥，调制脆糊的原料之一，可使菜肴外皮酥脆。

炸有哪几种方法

炸，是将原料放入大量的油中加热成熟的一种烹调方法。炸菜有的用冲油，有的用热油，有的用温油，有的挂糊，有的不挂糊，形成酥、香、脆、嫩、软等不同风味特点。炸菜在制作过程中根据油温和操作方法的不同，炸又分为清炸、干炸、软炸、酥炸、松炸、泼炸、氽炸等几种炸法。

勾芡作用有哪些

菜肴勾芡能起到如下5个方面的作用：

增加菜肴汤汁的黏性和浓度。许多菜肴在烹调时，加入一些汤水或液体调味品（如酱油、醋、料酒等），同时原料在受热后也有一些水分溢出，成为菜肴的汤汁。而这些汤汁因过于稀薄，不能附着在原料上，影响"入味"。勾芡以后，汤汁增加了黏性和浓度，使汤菜融和，鲜美入味。

保持了菜肴焦脆、滑嫩的状态。这种作用在熘菜中最为明显。如焦熘菜的特点是外香脆、内软嫩，如果调味汁不经勾芡，就会直接渗到原料表面，使已经炸得香脆的原料回软，破坏了外香脆、内软嫩的效果。调味汁经过勾芡以后，由于淀粉糊化变得浓稠，裹在原料表面上的芡汁就不易渗入，保持了菜肴的风味特点。

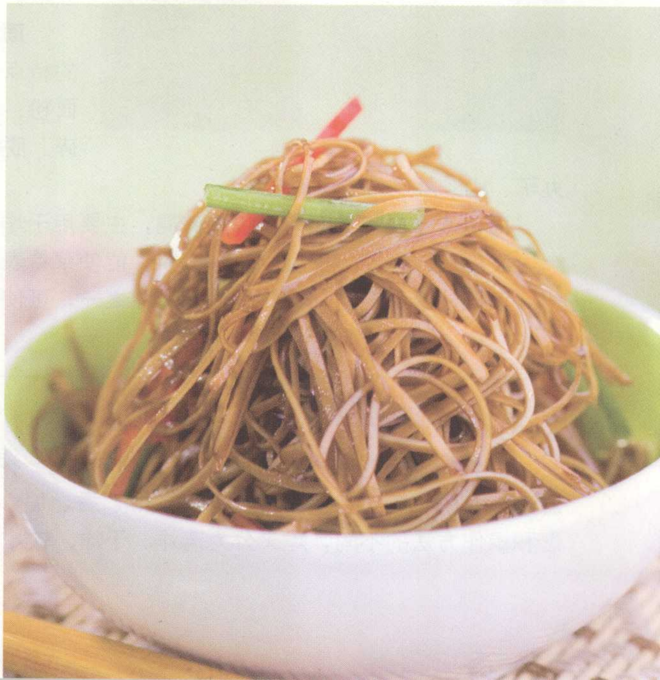
使汤菜融和，主料突出。这种作用主要表现在汤菜上。有些汤菜的汤水较多，原料本身的鲜味和调味料的滋味都溶解在汤汁中，但是汤、菜分家，不能融和在一起，喝汤鲜美，吃菜味淡。经过勾芡以后，由于淀粉的糊化作用，增加了汤汁的浓度，使汤、菜融和在一起，不但增加了菜的滋味，还产生了柔润滑嫩的特殊风味。又由于勾芡以后汤汁变浓，浮力增大，主料上浮、突出，改变了见汤不见菜的现象。

使菜肴的形状美观，色泽鲜明。菜肴经勾芡以后，由于增加了汤汁的黏性和浓度，芡汁均匀地包裹在原料表面上，使菜肴的外形丰满美观。又由于淀粉糊化后，产生了一种特有的透明光泽，使菜肴的色泽更加鲜明、艳丽。

增加了菜肴的保温性能。勾芡以后，菜肴的芡汁包裹在原料的表层上，就减少了菜肴热量的散发，能较长时间保持菜肴的热量，对菜肴口味等方面的质量起到了保护作用。

炝拌菜用料很广泛

炝，是将切配好的生料，经过水烫、水煮或滑油制熟，加上盐、味精、花椒油拌成的一种方法。拌与炝的区别在于：拌的调味料以酱油、醋为主，炝的调味料以盐和花椒油为主。拌的特点是酸辣爽口，炝的特点是清淡鲜醇。此外，炝菜比拌菜用料更加广泛。如炝干豆腐芹菜：将干豆腐切成5厘米长的细丝，用沸水烫一下捞出，投凉。将芹菜去根、去叶，洗净，用刀身拍几下，使粗茎裂开，再斜刀切成3厘米长的段，放入沸水锅内焯一下捞出，投凉。将胡萝卜切成细丝也放入沸水锅内焯一下，捞出投凉。将干豆腐丝、芹菜段、胡萝卜丝放入大碗内，加上精盐、味精、花椒油拌匀，装盘即可。





挂霜与拔丝有何区别

挂霜，也叫翻沙，是在炸好的原料上挂上一层像霜一样的糖粉粒。如挂霜丸子、翻沙芋头、翻沙肉段等。挂霜菜肴熬糖浆的火候与拔丝正相反，始终是用小火。观察是否能使糖浆变霜的方法是：糖浆中的水分基本蒸发完了，即由冒大泡转为冒小泡时，马上放入炸好的原料，将大勺端离火口，不停地翻勺，待糖浆冷却由液态逐渐变为固态，就如同寒霜一样挂在原料上。为了使挂霜的效果更好，有的在翻勺挂浆的同时撒入适量白糖粉。

烧分为哪几种

烧，是原料先经过炸或煎、煸、煮等预制过程，再加汤和调味料，用中小火加热成熟的一种烹调方法。烧菜按其制法和口味特点的不同，分为红烧和干烧两种。

红烧是调味料中加酱油，成菜的芡汁是酱红色，用淀粉勾芡，口味以咸鲜为主，如红烧肉、红烧鱼、麻婆豆腐、葱烧海参等。干烧又叫自来芡烧，不勾芡，调味料重用糖、干辣椒或豆瓣辣酱、泡辣椒，突出甜、辣、咸、香的口味特点，如干烧鱼、干烧竹笋等。肉片烧茄子：将猪肉切成薄片，茄子去皮切滚刀块，青椒切块，葱姜切末，蒜切片。勺内放入油烧至八成热时，下入茄子炸熟呈金黄色时捞出，沥净油。勺内放底油烧热，放入肉片煸炒变色，放入葱、姜、蒜炒出香味，加料酒、酱油、高汤、糖和炸好的茄子及海米，烧开后改小火煨1~2分钟，待入味后，再移至大火上，加味精、蒜片，勾芡，淋明油和香油，出勺装盘即成。

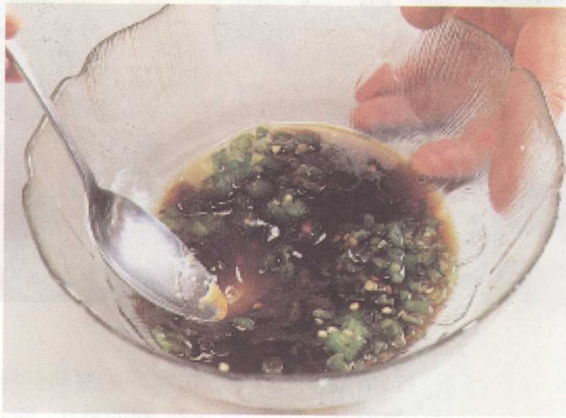
什么叫卤，其制法与特点是什么

卤，是先用调味料煮成卤汁，将原料放里加热煮熟，或将熟的原料放入卤汁中浸泡，通过卤汁的渗透使原料形成不同的风味特色。本书前节已经提到北方的“酱”，南方称为“卤”，北方的“卤”却与“酱”有区别。其根本区别在于“酱”都是将原料放入酱汤中煮熟，而“卤”不只是将原料放在卤汁中煮熟，还要将原料放入卤汁中浸渍。其次，“卤汁”的香料品种和用量比“酱汤”少。

卤，分为“白卤”和“红卤”两种，白卤的卤汁中不放酱油，红卤的卤汁中放酱油。如卤豆腐：将大豆腐改成4厘米长、3厘米宽、15厘米厚的片；葱切段，姜切片；锅中倒入油烧至七八成热时，将豆腐片放入油中，炸至杏黄色捞出，沥去油。锅内放入清水1 000毫升，加入酱油、料酒、葱、姜、大料、桂皮（固体调料可用纱布包上），烧开后放入豆腐、白糖，盖锅，改用小火保持沸状，约20分钟后停火，捞出豆腐装入方盘内。取少量卤汁烧沸后加鸡粉、味精和适量熟油，浇淋在豆腐片上即可。



加热前调味的作用



加热前调味，又叫基本调味。就是某些煎、炸、蒸、酱等菜肴，在加热之前需用调味料先经过腌渍，使之入味，然后再进行烹制。如干炸鱼、炸肉段、干炸里脊、清炸鸡胗、清炸猪肝等。这种调味方法分为两种类型，一种是在加热过程中无法调味的，如清蒸鱼、清蒸鸡。一种是先使之有一个基本的味，如清炸鸡胗等。制作“道口烧鸡”、“德州扒鸡”，如果只靠酱汤煮时入味，滋味不能渗透肌里，只是表层有滋味，肉里则淡而无味。所以，都采取用调味料先腌渍十几个小时，再行酱制的方法。又如制作的灌肠、灌小肚也都属于加热前调味。



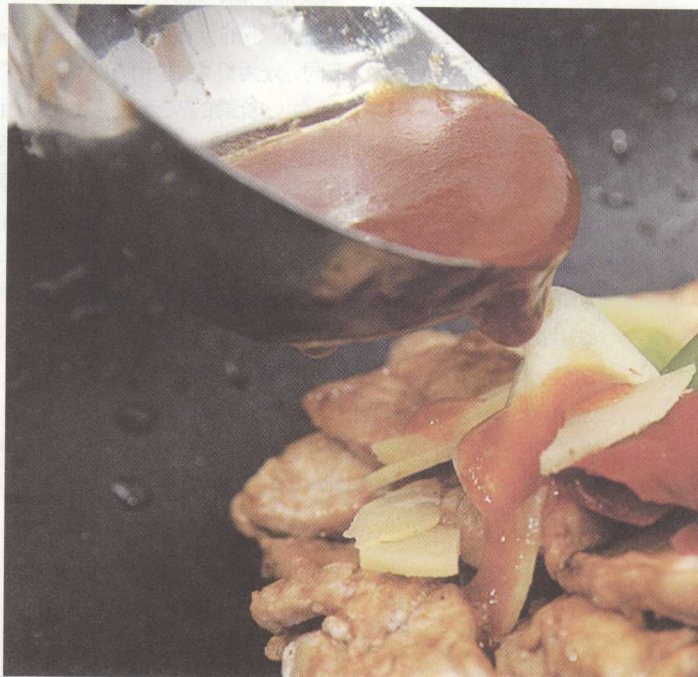
为什么炖肉时要放蔬菜

猪肉含有丰富的脂肪和蛋白质，如果单独食用它，会产生腻口之感，影响人们的食欲。蔬菜含有丰富的矿物质和维生素等，食之清淡爽口，但没有香味，鲜味也不足。如果在炖、焖猪肉时放入适量的新鲜蔬菜，比不放蔬菜要好吃得多，并且能起到互相弥补各自缺点的作用。菜肴加入了蔬菜后，食之味道鲜美，风味独特，色形美观。

另外，猪肉是酸性食物，蔬菜是碱性食物，它们相互搭配，能使菜肴趋于酸碱平衡，并提高菜肴的营养价值，这在营养学上称为“营养互补作用”。

加热中调味很重要

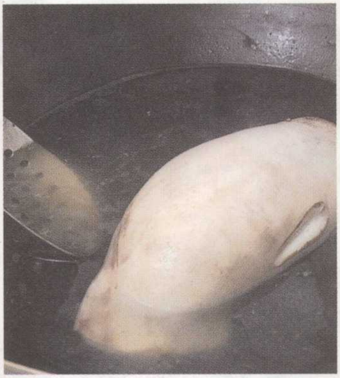
加热中调味，是在菜肴烹制过程中边操作边调味，也叫定型调味。这种调味方法要求制作者熟悉菜肴的烹制方法和味型，适时而准确地投放调味料，使之合乎菜肴风味的要求。这种调味方法全靠制作者的理念和经验，调味料一经投入基本不能改变，特别是有过之，也就是调味料的量多了，则无法收回。所以，操作者的技术熟练程度就至关重要。



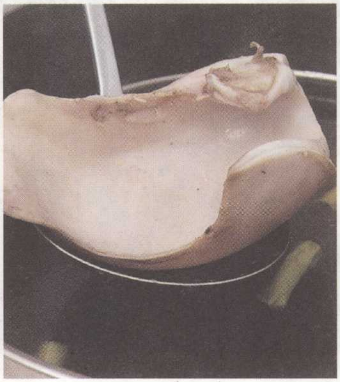
鲜鱿鱼的制作方法



按此法可制做卤墨鱼。焯烫和卤制的时间都不宜长，否则老韧。色泽红润，鲜嫩脆爽。

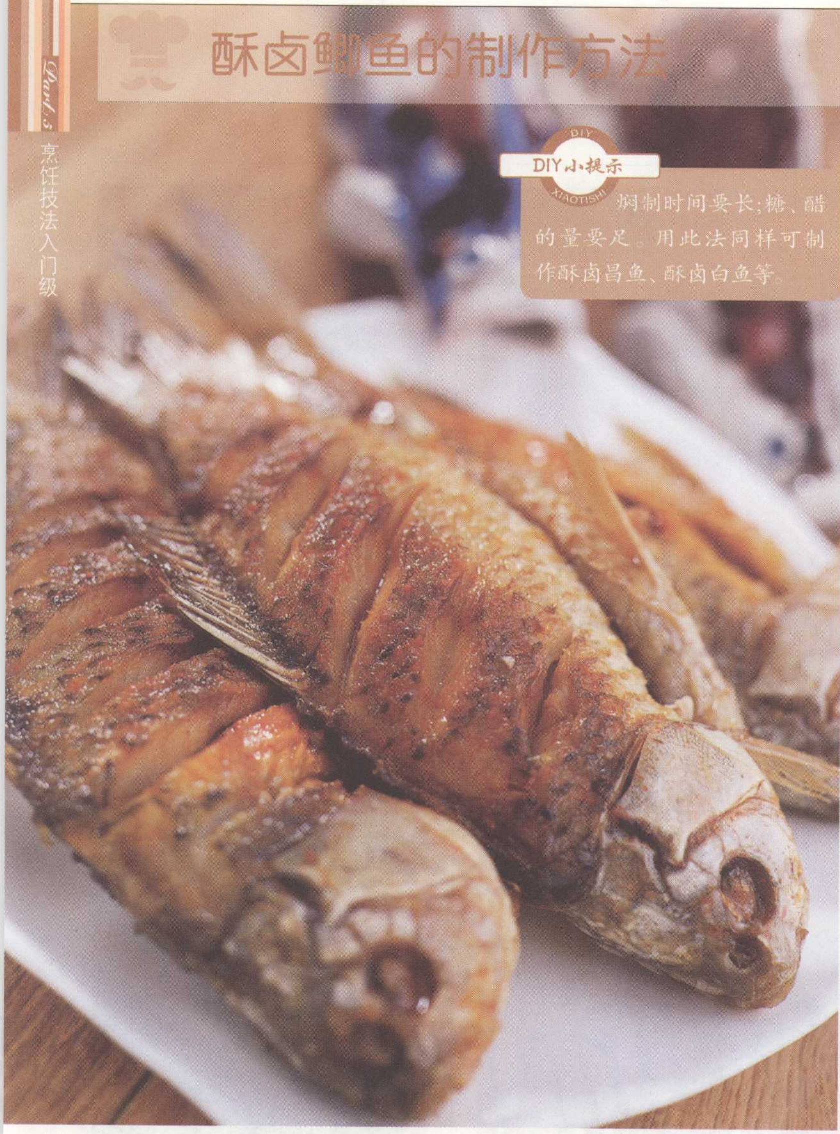


步骤1
将鲜鱿鱼去掉须爪，撕去外膜，洗净，放入沸水中焯烫，捞出沥干。



步骤2
锅内放入植物油烧热，放入葱段、姜片、蒜片爆香，添汤加调味料和香料包、红曲粉，烧开后煮10分钟，放入鱿鱼卤2～3分钟即可。食用时取出切成条，码入盘内。

酥卤鲫鱼的制作方法



DIY小提示

焖制时间要长；糖、醋的量要足。用此法同样可制作酥卤昌鱼、酥卤白鱼等。



步骤1

将鱼收拾干净，鱼身两面剞上较浅的斜刀纹。



步骤2

锅内放入植物油烧至八成热，分次将鱼放入油内炸成金黄色，捞出沥油。



步骤3

锅内垫上铁箅上，铺上葱、姜，摆入鲫鱼，添适量鲜汤，加入调味料，盖上盖。用中火烧沸改用小火焖2～3小时，至汤已不多时，滴入些香油，离火，自然冷却即可。





步骤4

锅内放入底油烧热，放入白糖炒成糖色，倒入鲜汤，加上调料(香油除外）调好口味，放入鱼块，中火烧开后转入小火，卤至鱼肉熟透。将鱼块装入盘内；将卤汁收浓，淋上香油炒匀，浇在鱼块上即可。

DIY小提示

鱼选刺少肉多的鱼皆可，如鲤鱼、黑鱼。炸鱼块时要用热油冲炸法，勿使鱼肉黏连。

酱汁什锦白菜的制作方法







步骤1

将鱼去鳞，去内脏，去头，从脊背片开，片去脊刺和腹刺，洗净，斜刀切成瓦块形。

步骤2

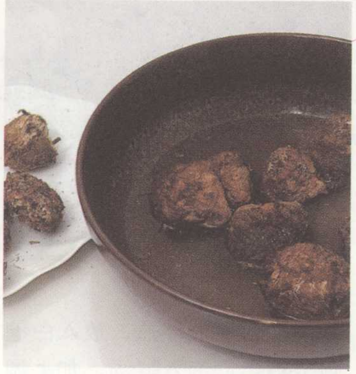
将鱼块装入盆内，加精盐、料酒、葱、姜拌匀，腌渍1小时。

步骤3

锅内放入植物油烧至七八成热，将鲜块放入炸成金黄色，捞出沥油。

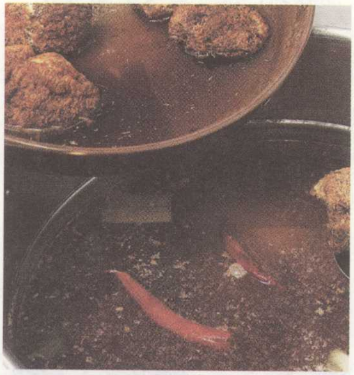


卤味猴头蘑的制作方法



步骤1

将猴头蘑用温水浸泡12小时，切去老根，用清水反复冲洗干净，挤去水分。



步骤2

锅内放入植物油烧热，用葱姜炸锅。添老汤，加调味料，烧开后撇净浮沫，放入猴头蘑，中火烧开后转入小火煨透汤剩不多时，捞出猴头蘑切成4瓣装盘。

DIY小提示

原料也可选用罐装鲜品。制作中注重调味，并使其味透肌里。



步骤3

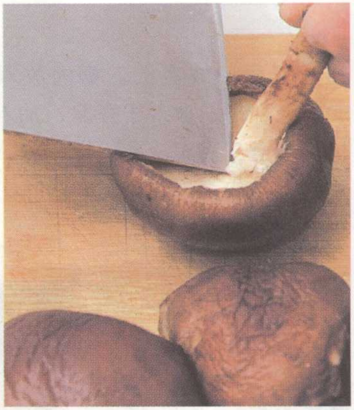
取过滤卤汁250克，烧开收浓，淋入香油炒匀，浇在猴头蘑上即可。

麻仁卤香菇的制作方法



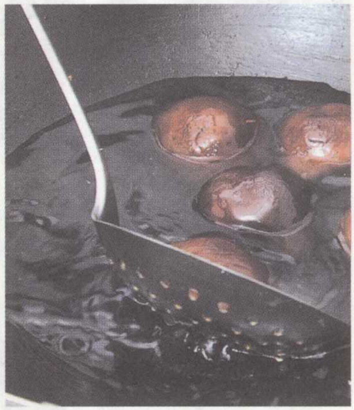
DIY小提示

原料要选择大小相同、色泽相近者；炸时要用中火；卤制时间要略长一些，使其入味。



步骤1

将香菇装入盆中，加入凉水泡6小时，片去根蒂，再用清水反复洗净，取出沥干。



步骤2

锅内放入植物油烧至五成热，放入香菇浸炸2分钟，倒出 挤净油分。再将油烧至四成热，放入麻仁炸熟，倒出，沥净油。



步骤3

锅内放入底油烧热，放入甜面酱煸炒，再放入香菇、精盐、酱油炒匀，添入100克清水，烧开后转入小火卤至汁剩不多时，加麻仁、香油翻炒均匀盛出即可。

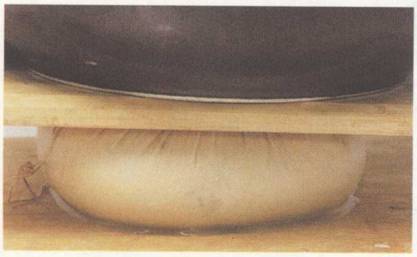
步骤1

将干豆腐切成宽条。锅内放入清水5000克烧开，放入干豆腐，加入小苏打，煮至干豆腐已有发滑手感，立即捞到纱布包内，包紧，用重物压实，约1小时。



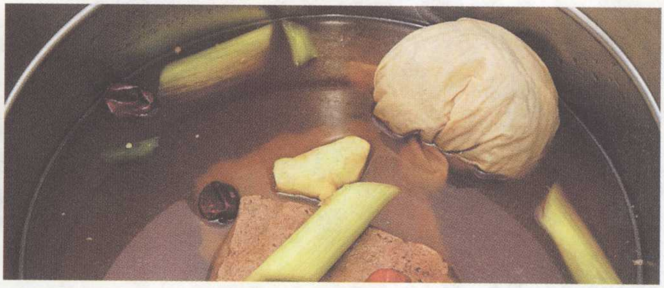






步骤2

将压好的素鸡切成12厘米长，8厘米宽，1.5厘米厚的片。锅内放入油烧至五六成热，将素鸡豆腐分次下入油内，炸成橙黄色外皮已焦时捞出沥油。锅内放入鸡汤，加入调味料和香料包，烧开后煮20分钟，再将炸好的素鸡豆腐摆入锅内，用慢火煮至软透，食用时取出切成条，装入盘内。





DIY小提示

煮干豆腐时间不能过长，约2分钟即可，压制时间也不要太长，压物不宜太重，否则压出的豆腐坯纹理不清；卤制的时间要长，使其充分入味。

素鸡豆腐的制作方法



毛豆的制作方法

DIY小提示

煮毛豆时要用中火，煮至豆粒酥烂；卤制时间宜长，使其充分入味。







步骤1

将毛豆角摘下后，用清水反复洗净。

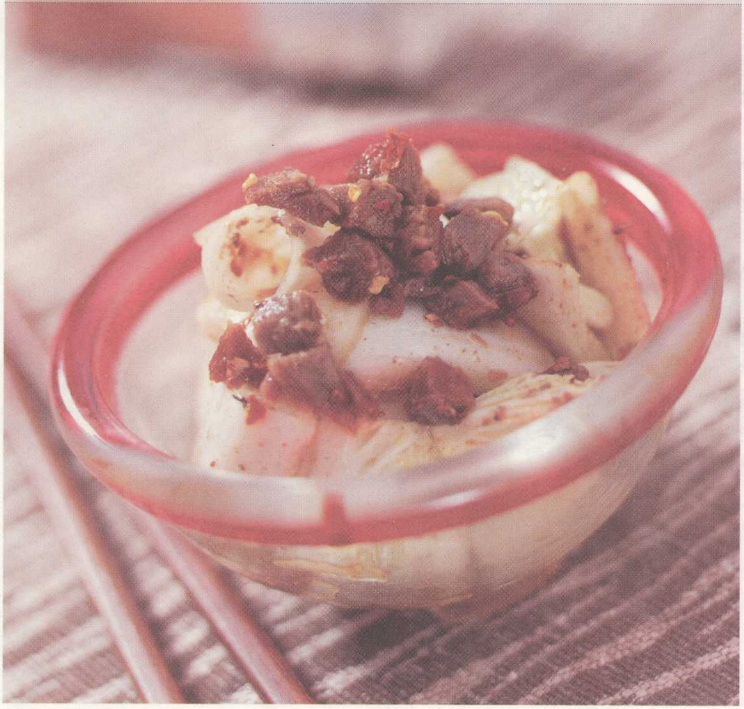
步骤2

锅内放入清水1500克，加上精盐25克，葱段10克，姜片5克，烧开后放入毛豆角，用中火煮熟捞出，沥干。

步骤3

锅内换清水1500克，加入剩余的精盐、葱、姜，再加味精、料酒、五香料包，烧沸后煮10分钟，倒入盆内，放入煮好的毛豆角卤12小时即成。

肉末泡菜的制作方法





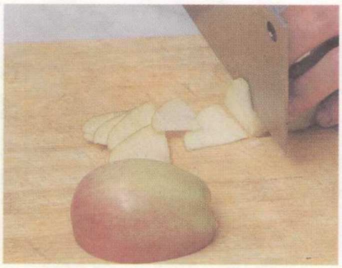
步骤1

将大白菜择洗干净，切成4厘米长的块，装入盆内，加上25克精盐拌匀腌渍50分钟，取出挤干水分。

DIY小提示

熟牛肉最好是自行加工，选牛胸口肉一块，洗净焯水再放入水锅内，加葱段、姜片和一粒八角，大火烧开转小火煮熟，取出后晾凉切成末，原汤即做为泡菜的牛肉汤。







步骤2

将萝卜去皮切成两瓣，再顶刀切成片，装入盆内，加上5克盐腌渍50分钟，取出挤干水分。

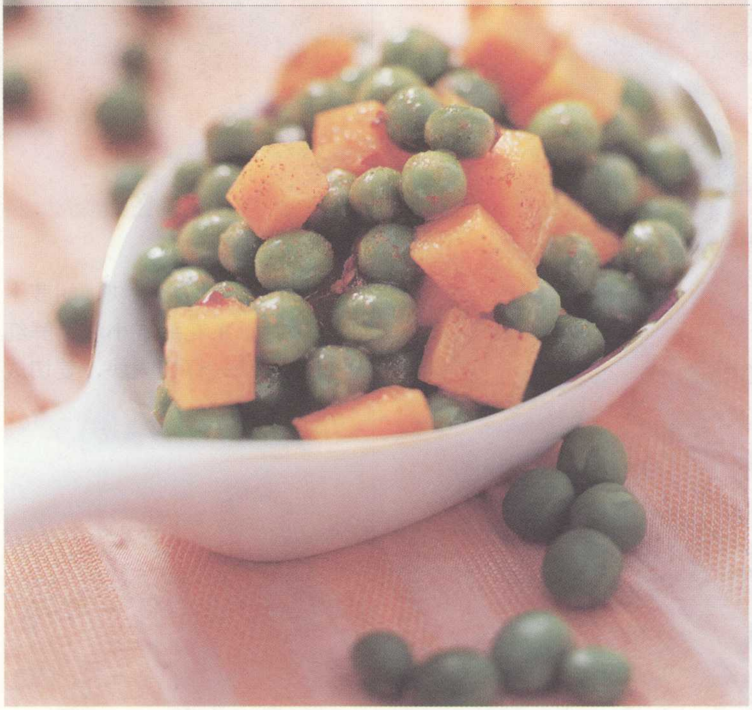
步骤3

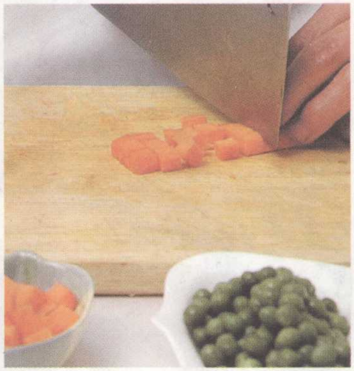
将苹果、梨去皮去籽，切成片，大葱、大蒜都切成末。

步骤4

将白菜、萝卜、苹果、梨混装在一起，加上牛肉末、大葱、大蒜、辣椒粉、味精拌匀，装入坛内，注入牛肉汤，盖严坛盖，泡腌10天即可食用。

泡青豌豆的制作方法





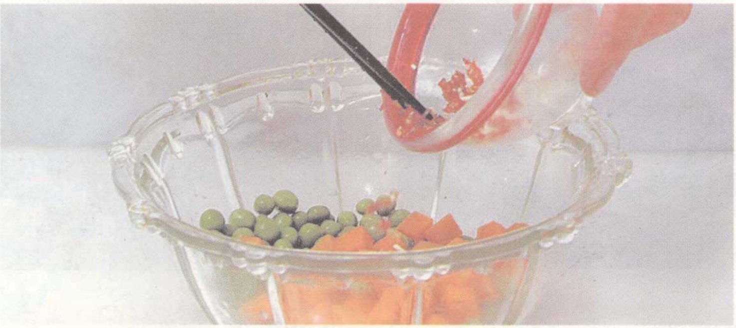
步骤1

将豌豆粒洗净，胡萝卜切成1厘米方丁，分别用沸水焯透捞出，投凉。



步骤2

将朝鲜族辣酱、精盐、白糖、大蒜末、味精、白醋同放在一个大碗内，拌和均匀即成泡腌调味料。



步骤3

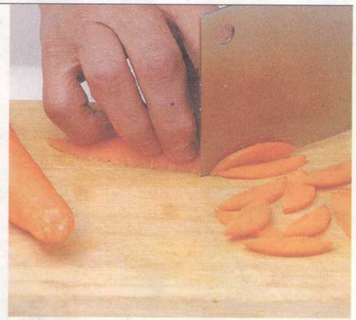
将豌豆、胡萝卜丁放在容器中，加上泡腌调味料调匀，泡腌24小时即可食用。

DIY小提示

用桂林辣酱风味亦佳。豌豆粒要用鲜豌豆加工或用罐装豌豆粒。焯水时间不宜长；泡腌时间要充分。

五鲜泡菜的制作方法





步骤1

将圆白菜洗净切成块，胡萝卜切成片，菜花掰成小块，鲜红辣椒去蒂去籽切成块，姜切成片。

DIY小提示

白酒最好用曲酒，一次加工的量不宜太多，放低温处保存，注意卫生，防止污染。







步骤2

将圆白菜、胡萝卜、菜花、红辣椒一起装入盛器中，撒上盐拌匀腌渍12小时，捞出晾干。

步骤3

将花椒、八角、桂皮、丁香、姜用纱布包起，放入800克水中煮30分钟取其汁水，冷却后淋入白酒、醋，加上味精和白糖调匀。

步骤4

将原料及调料汁都装入泡菜坛内，盖严，泡制6～7天即可食用。

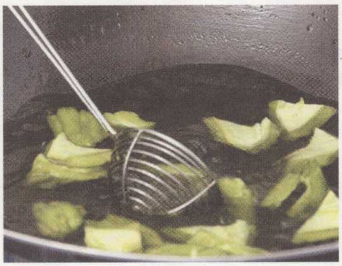


DIY小提示

原料要选择嫩苦瓜，焯水时间不宜过长；泡脆时间要充分。苦瓜爽脆，口味甜酸。

泡苦瓜的制作方法







步骤1

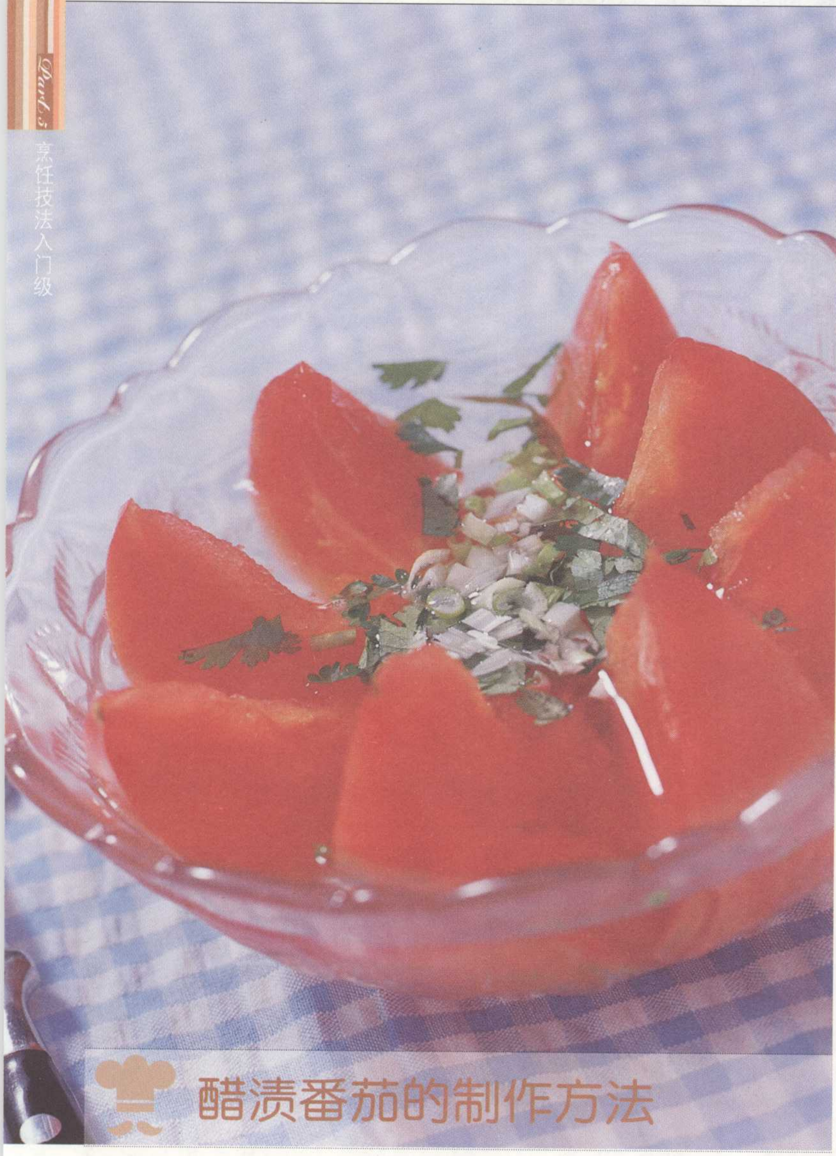
将苦瓜洗净，顺长切开去瓤，再切成三角形块。

步骤2

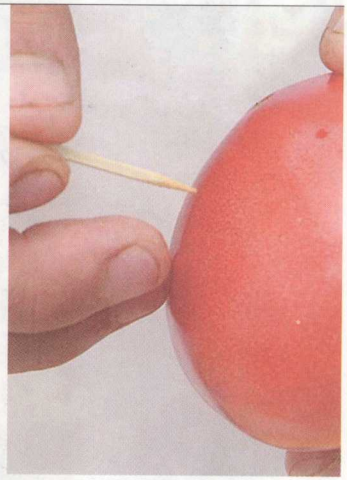
锅内放入清水烧沸，放入苦瓜焯一下捞出，用凉开水投凉。

步骤3

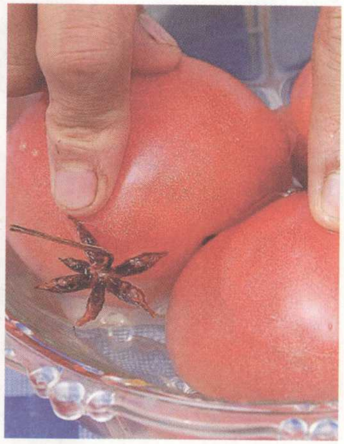
将调味料放入同一容器中调均，放入苦瓜拌匀，腌渍12小时即可食用。



醋渍番茄的制作方法



步骤1
番茄去蒂洗净，用竹扦扎数个小眼，加入食盐腌3天，捞出沥干。



步骤2
将醋对成12%的醋液，倒入缸内，装入番茄。将生姜切成碎块，同辣椒粉、花椒、桂皮、甘草一起装入纱布袋内，投入番茄缸中，每天翻缸一次，腌10天即可食用。食用时切成小块装入盘内。

DIY小提示
用此法同样可制作冬瓜、香瓜、青椒等。原料要选择个头比较匀称的番茄。



香乳黄瓜的制作方法



步骤1

将小乳黄瓜洗净，用10%的食盐溶液浸泡24小时，捞出沥干。

DIY小提示

长期食用置冷藏箱内保存。原料要选择籽少的嫩黄瓜(秋黄瓜)。用盐水浸泡的时间要略长一些；注意调好泡腌调味料；泡腌时间要充分。







步骤2

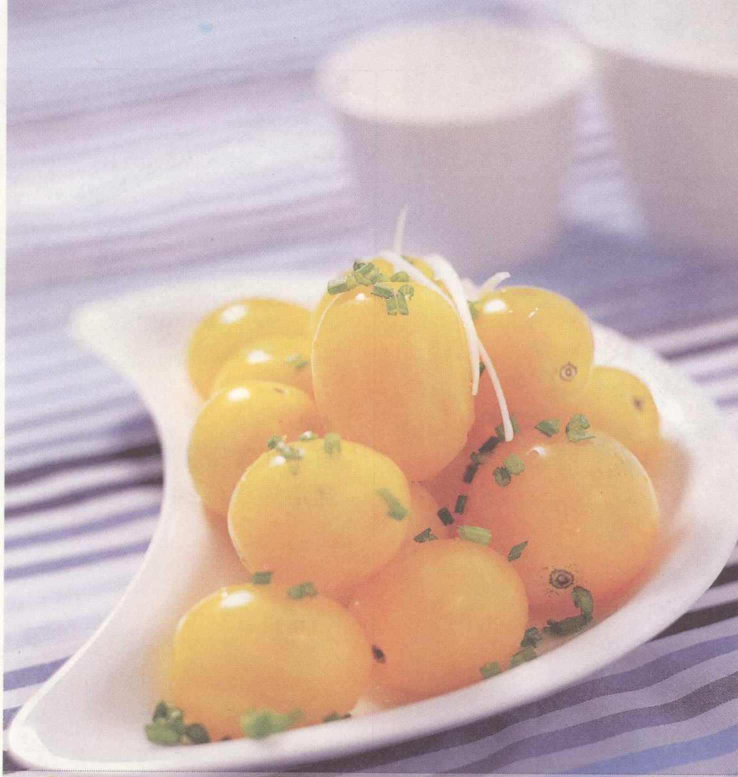
将干红辣椒切碎，姜切成丝，大蒜捣成泥。

步骤3

锅内放入适量清水烧沸，加入白糖，茴香、丁香、豆蔻煮30分钟，取出，过滤，晾凉。

步骤4

将煮好的香料汁倒入坛内，加入白醋、大蒜、干红辣椒，姜丝调匀，装入黄瓜泡腌8小时即可食用。



糟香番茄的制作方法

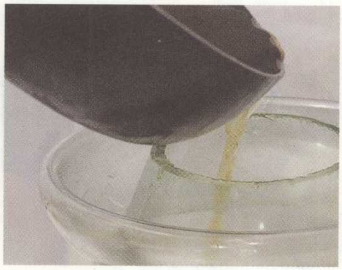


步骤1
将番茄去蒂洗净，底部用竹扦扎几个眼;香菜洗净切成末，香葱切成细丝。

DIY小提示

原料选择黄色或红色小番茄，洗净晾干；泡腌时间要充分；红油即辣椒油，也可不放。







步骤2
香糟用绍酒浸泡3小时，然后用纱布过滤取汁。

步骤3
锅内放入500克清水烧沸，加上精盐、白糖调匀倒出，晾凉，注入泡菜坛内。

步骤4
番茄放泡菜坛内，加上香糟汁，封严坛口，泡制10天即可食用。食用时切成片，撒上葱丝、香菜末，淋上红油拌匀即可。



泡辣豇豆的制作方法



步骤1

将豇豆洗净，切成4厘米长段；青、红辣椒去蒂去籽，切成细丝。

DIY小提示

食用时取出部分拌入适量香油，口味更佳。豇豆和青、红椒要分别焯水，豇豆的焯水时间略长一些；泡脆时间要充分，注意卫生。







步骤2

锅内放入清水烧开，分别将豇豆、青红辣椒放入锅内焯至断生，捞出，用凉开水投凉。

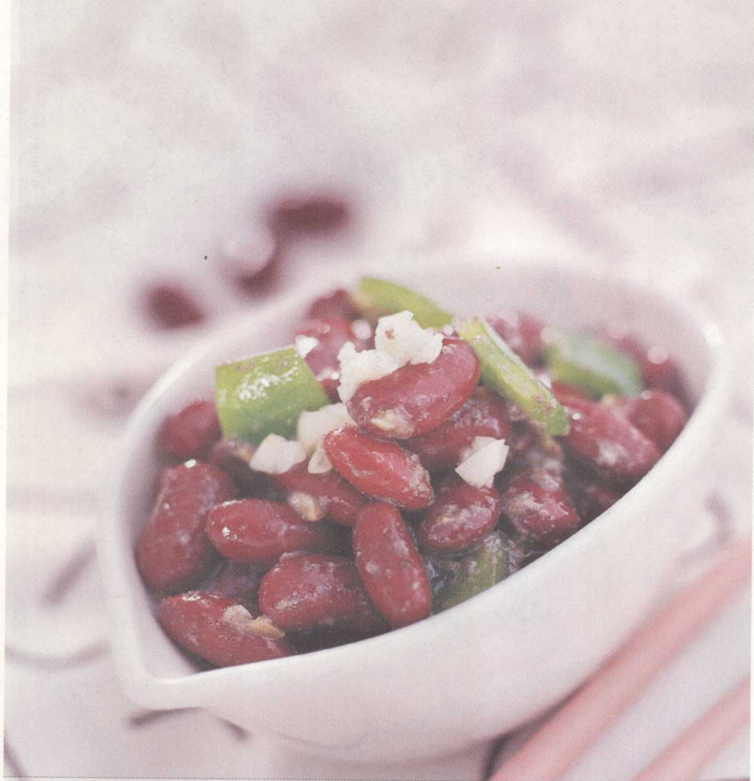
步骤3

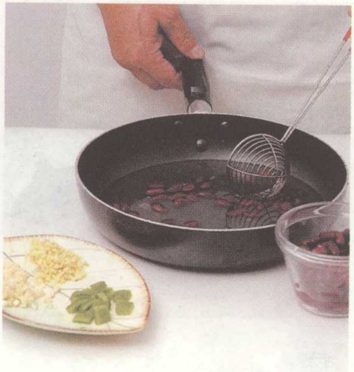
锅内放入清水500克，放入香料包、红糖、精盐、味精煮5分钟，晾凉，倒入泡菜坛内，再放入白酒搅匀。

步骤4

将豇豆、青红辣椒装入坛内，封严坛口，泡腌12小时即可食用。

泡红腰豆的制作方法





步骤1
将红腰豆放入沸水锅中，焯烫片刻捞出，用凉开水投凉。



步骤2
将精盐、虾酱、白糖、白醋、大蒜末、味精、辣椒粉等同放在一个容器中，调拌均匀即成泡腌调味料。



步骤3
将红腰豆放入容器中，加上泡腌调味料拌匀，泡腌3小时即可食用。

DIY小提示
原料要选择大小相同、色泽相近者；焯时要用中火；腌制时间要略长一些，使其入味。



Part 6

健康源于厨房

JIANKANGYUANYUCHUFANG



健康生活健康身体

吃的健康才是真的健康

芦笋能化解肾结石

近年来的研究发现，肾结石病人常吃芦笋可起到化解结石的作用。

芦笋能防治肾结石的原因，一是它属碱性食品，摄入后能中和体内过多的酸性物质，碱化血液，从而减轻和避免酸性物质对身体的危害；二是芦笋中所含的主要有效成分是天门冬氨素，天门冬氨是一种有效的肾脏清洁剂，具有清除肾脏结石的功效。对于结石较小而不必做手术的病人，可以将芦笋当作首选食品。

煲汤不是时间越长越好

长期以来，人们认为“煲汤时间越长，汤就越有营养”。这种说法是没有科学依据的。

同济大学医学院营养与保健食品研究所进行了实验研究。他们选择了3种比较有代表性的煲菜，即蹄膀煲、草鸡煲、老鸭煲。通过检测发现：蹄膀的蛋白质和脂肪含量在加热1小时后明显增高，之后逐渐降低；草鸡肉的蛋白质和脂肪含量在加热30分钟后逐渐升高，蛋白质加热90分钟、脂肪加热45分钟可达最大值；鸭肉的蛋白质在加热1小时后含量基本不变，脂肪含量在加热45分钟时升至最高值，这3种煲汤中的营养并没有像人们所期望的那样有所增高。尤其是草鸡煲和老鸭煲，煲汤时间越长，蛋白质含量越低，所以无需长时间煲汤。

专家提醒说，长时间加热会破坏煲类菜肴中的维生素；加热60～90分钟，就可获得比较理想的3种煲汤的营养峰值。





黄绿色蔬菜能防胰腺癌

美国旧金山加州大学的研究人员发现，每天食用5份以上山药、玉米、胡萝卜、洋葱等其他类似蔬菜，可降低患胰腺癌的危险。

研究人员说，深绿色叶菜，比如菠菜和甘蓝，以及十字花科蔬菜，如花椰菜，都有很好的预防胰腺癌的作用。

研究人员对2 233名受访者进行了调查，其中有532名胰腺癌病人，然后将他们食用的农产品加以分类，并询问其他因素，比如总体饮食和吸烟情况。研究人员把癌症病人的习惯与其他人进行了比较。研究表明，每天食用至少5份蔬菜的人患胰腺癌的概率是每天只食用2份以下蔬菜的人的一半。

研究人员还发现，吃水果也有助于防止胰腺癌，尤其是橘子和其他柑橘类水果，但是它们的防止癌症功效远远比不上蔬菜。

碱性食品能提高智商

英国科学家认为，人脑体液的酸碱度与智商有关系。在体液酸碱性允许的范围内，酸性时智商低，碱性时智商高。

这与人体疲劳时机体内乳酸和尿素等酸性物质增多，体液酸性上升具有同样道理。科学家对42名年龄在6~13岁的男孩进行观察时发现，大脑中的体液pH值大于7者比小于7的智商高一倍。这是科学家第一次把人的智商与大脑体液pH值联系起来的重大发现。科学家把这称为智力水平的“化学标记”。



吃洋葱能强壮骨骼

瑞士的一项研究显示，洋葱、细香葱以及大葱有预防骨质疏松症的作用。

从洋葱中提取出一种特殊的物质，将这种物质给老鼠喂食后，发现骨骼矿物质流失的现象要比未经喂食的老鼠明显减少。

提倡冬吃萝卜夏吃姜

冬季人们体内易生热生痰，特别是中老年表现明显。针对这种情况，在进餐时吃些萝卜，可以消食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。所以冬季服食萝卜可以预防疾病，利于健康。

姜有益脾、开胃、止呕、温经散寒，解头疼、发热之功效，可以调理痼冷沉寒、霍乱腹痛、吐泻之疾等。

由于夏季炎热，人们习惯贪凉，喜服寒凉之品，夜间又感受夜寒，易产生暑湿，影响脾胃，所以夏季人们胃口不好，少食，针对这种情况，喝一点姜汤或做菜时多加点姜，既可散寒祛暑，又可以治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、腹泻、呕吐等。

蛋白质食用过多对健康无益

蛋白质是人体必需的营养素之一，但过量食用也会对人体造成危害。

人体对蛋白质的需求量是有一定限度的，一个体重65千克的健康成年男性，根据其体力和劳动强度不同，每天需蛋白质80~100克，成年女性略少些，儿童、青少年、怀孕和哺乳期妇女，需要的蛋白质要多一些。生病时，应根据病情需要进行相应的增减。过量的蛋白质超过身体需要，必然由肝脏和肾脏处理，无形中就增加了这两个器官的负担，久之，会影响肝、肾的功能。超量的蛋白质，还会影响骨骼的钙盐沉积，导致骨质的脆性增加，容易发生骨折。过量食用蛋白质，还会影响胃肠消化功能，引起蛋白性腹泻和消化不良。尤其对儿童来说，凡含蛋白质，特别是动物性蛋白质食物摄入过多，弊多利少。健康儿童一般每日每千克体重摄取蛋白质2~3克，可维持体内蛋白质的代谢平衡，儿童体内的蛋白质要来源于每天的膳食，如每天吃250克主食，再吃点豆类、蛋、肉、鱼等副食品，即可满足机体代谢需要。然而有的家长却认为，给孩子吃蛋白质食物多多益善，其实这种认识是错误的，如蛋白质吃得过多，不仅会陡然增加儿童肝肾负担，而且会增加儿童的胃肠负荷，时间长了会引起儿童肝、肾受损，导致儿童消化不良和营养不良等。

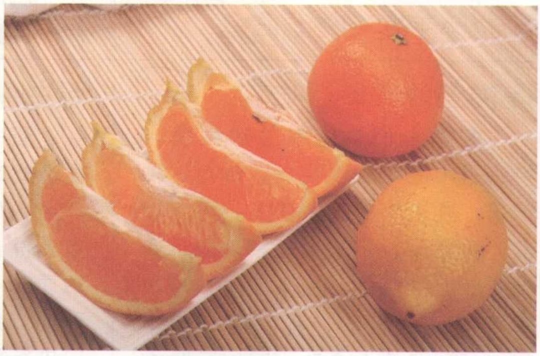
水果也不要多吃

随着人们生活水平的不断提高，不少家庭兴起吃批发水果。其实，水果固然有益人体健康，但食用不当，也会影响健康，引发疾病。

苹果除含有丰富的维生素外，还含有大量纤维素及丰富的有机酸，可以开胃通便，对年老体弱者尤为适宜。此外，苹果中的蔬胶有止泻作用，苹果含钾较多，心脏病病人用毛地黄和利尿剂治疗时，吃苹果可以补充糖和钾，也可辅助高血压病人降压。但是食用过多，有些人会出现体内电解质紊乱，尤其是高血钾病人和糖尿病病人更不宜多吃苹果。

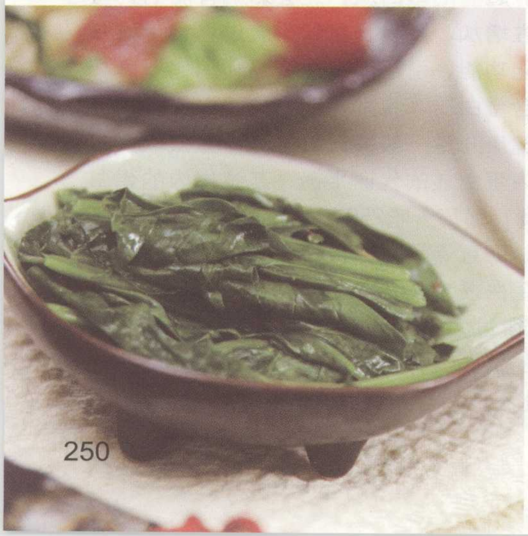
梨具有清热止咳、化痰、平喘、通便的功效。麻疹、猩红热、慢性支气管炎、支气管哮喘及各种原因引起的高热病人，都宜适当多吃梨；但脾胃虚寒而经常便溏者，则梨应在禁吃之列，否则会使腹泻加重。

柑橘类含有丰富的维生素C、B族维生素和胡萝卜素及磷质等，能有效地防治坏血病、夜盲症、干眼症、口角炎等。但对消化道疾病的病人，尤其是消化性溃疡的病人，柑橘不宜多吃。



香蕉富含多种维生素和多种矿物质，堪称优质水果，对于缺钾症及防治便秘效果甚佳。但香蕉中有一种类似于去甲肾上腺素的物质，有升压作用，所以高血压病人、有脑卒中病史的病人以及高血钾症和糖尿病病人均宜少吃。

山楂除有健胃、消食积的作用，近年来发现还有强心、抗心律不齐、降血脂、降血压、降低转氨酶、增加冠状动脉血流量的多种功效，是高血压、动脉硬化、冠心病、肝炎病人的有益食品，但正在服用人参等补气之品者不宜食用，消化性溃疡病人也不宜多食。



早餐也要吃蔬菜

有些人早餐习惯吃馒头、烙饼、油炸食品、稀饭、豆浆等，也有些人吃鸡蛋，喝牛奶，其实科学的早餐应该多搭配一些蔬菜，因为尽管上述食物含有丰富的碳水化合物、蛋白质与脂肪，产热量高，属于酸性食品。而蔬菜不仅含有丰富的胡萝卜素，多种水溶性维生素和粗纤维，还含有很多钙、钾、镁，属于碱性食品。如果饮食搭配不当，长期偏食，便会引起体内生理上酸碱平衡的失调，不利于身体健康。

因此，每天早上要科学安排，主食有干有稀，副食荤素搭配，并尽可能多搭配一些蔬菜。

吃南瓜能防动脉硬化

研究表明，南瓜中的果胶能与人体内多余的胆固醇黏结在一起，常食南瓜可预防和治疗因胆固醇过高而引起的动脉粥样硬化。南瓜的果胶还有极强的吸附性，能黏合人体内的有害物质，对治疗肾病和肝炎、胃溃疡也有较好效果。南瓜还含有人体必需的微量元素锌和钴。钴又是人体构成红细胞的成分之一，因而南瓜具有补血作用。日本将南瓜加工成南瓜粉，小剂量地给糖尿病病人服用，结果表明，南瓜粉的确可治疗糖尿病。如果每天服用500克嫩南瓜，连服1～3个月，有些病人的尿糖可以转为阴性。

红枣20枚，鲜南瓜500克，加红糖及适量水煮烂服食，有补中益气、敛肺气、治疗支气管哮喘等功效。



小米是理想的营养食品

小米，又称粟米、粟谷等。小米营养丰富，富含蛋白质、脂肪、糖类、B族维生素和钙、磷、铁等成分，是人体必需的营养食物，容易被消化吸收，故被营养专家誉为“保健米”。

小米具有健脾和中、益肾气、补虚损等功效，是脾胃虚弱、反胃呕吐、体虚胃弱、精血受损、产后虚损、食欲不振等病人的良好康复营养食品。小米养胃，适合脾胃虚弱、消化不良、病后体弱的人及儿童经常食用。小米能滋养肾气，清虚热，利小便，治烦渴。



多吃菠菜能健脑明目

美国专家研究发现，菠菜有助于防止大脑的老化。研究者对老鼠进行了为期8个月的食用菠菜的饮食控制试验后发现，老鼠的神经细胞信息传递有了明显的增强，而这种信息传递对运动、学习和控制十分重要。同样，每天让老年人吃一定数量的菠菜和草莓的试验观察也证明，多食菠菜有助于减少老年人常见的记忆力减退现象。研究人员认为，菠菜中含有大量的抗氧化剂，具有抗衰老、促进细胞增殖的作用，能激活大脑功能增强青春活力。哈佛大学的另一项研究发现，每周食用2～4次菠菜的中老年人，可降低患视网膜退化的危险。研究者分析认为，菠菜可保护视力，是因为其所含的一种类胡萝卜素在人体内会转化成维生素A，有助于维持正常视力和上皮细胞的健康。菠菜中的蛋白质、维生素B_2及铁、磷等无机盐含量也较许多蔬菜高。

豆腐渣可减肥又防结肠癌

经现代医学家和营养学家研究，确认了食物纤维素的营养作用。它与传统的六大营养素并称为七大营养素。在人民生活水平逐步提高、食物日益精细的当今，应当补充人体对膳食纤维的需要，在分析常用食品后发现，豆腐渣是一个理想的膳食纤维源。这一发现使昔日只能作饲料的豆腐渣立刻身价倍增。

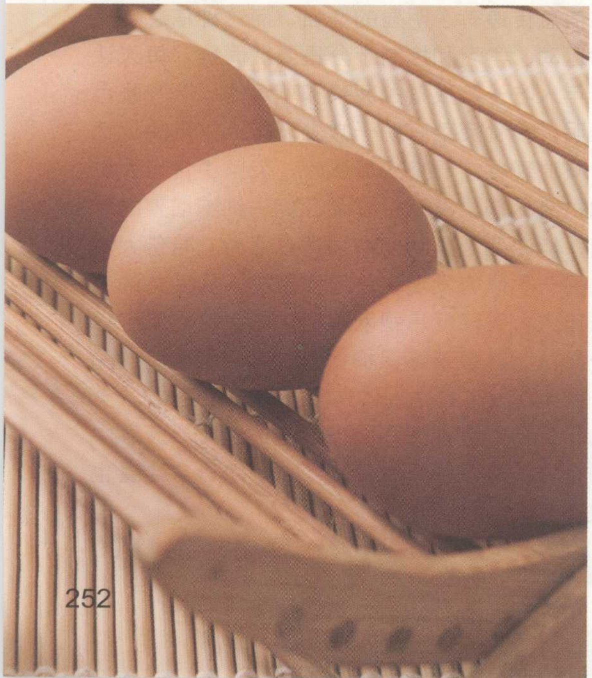
当把豆腐渣水分干燥到5%时，其膳食纤维的含量最高，其中纤维素，半纤维素，非结构性水溶性糖，木质素，蛋白质，脂质，无机盐以及多种维生素含量十分丰富。

豆腐渣所含热量很少，蛋白质却很多，对于限制饮食的人，食之能减轻饥饿感，对糖尿病的治疗，也有积极的作用。这是因为纤维素可吸附糖分，从而使葡萄糖的吸收减慢，在胰岛素分泌不足的情况下，不致过分加重胰腺的负担。此外，纤维成分还具有抑制血糖升高的作用。

由于豆腐渣的纤维成分可使人体对糖分的吸收减少，因此它是很好的减肥食品。食物纤维还将流入十二指肠中的一部分胆固醇吸附，使之成为粪便排出体外，因而减少了血液中胆固醇的含量。纤维素同时能阻止过多的胆固醇沉积于血管壁，从而对动脉硬化、冠心病、脑卒中等疾病起到积极的预防作用。

豆腐渣还含有大量的钙质。据测定每100克豆腐渣中含有100毫克钙，几乎和牛奶含量相同，而且容易被人体吸收。中老年人体内钙质往往不足，容易发生骨质疏松。因此，适量食用豆腐渣，可从中补充钙质，防止食物中钙质不足，避免骨质疏松症的发生。

一般认为，结肠癌是由食物中有毒有害物质不断刺激肠黏膜所致。豆腐渣富含纤维素，如经常食用，可起到稀释毒质的作用，减少毒质对结肠黏膜的刺激，从而避免患结肠癌。



身体发热不宜吃鸡蛋

在日常生活中，当某人发热时，首先得到的照顾是在饮食中增加鸡蛋，其目的是为了补充营养，使病人尽快恢复健康，殊不知这是一种事与愿违的做法。

生活中，我们会有这样的感受，饭后体温略有升高。这主要是由于食物在体内氧化分解时，除了食物本身放出热能外，还刺激人体产生一些额外的热量，食物的这种刺激作用在医学上叫做食物的特殊动力作用。人体所需的3种生热营养素的特殊动力作用是不同的。如：脂肪可增加基础代谢的3%～4%，碳水化合物可增加5%～6%，蛋白质高达15%～30%，鸡蛋含蛋白质较高，所以，当发热时食用过多鸡蛋，不但不能降低体温，反而使体内热量增加，不利于病人早日康复。正确的方法是鼓励病人多饮温开水，多吃水果和蔬菜以及含蛋白质低的食物。

怎样吃饭有益于身体健康

站着吃饭最科学。医学界对世界各地不同民族的用餐姿势研究表明，站着吃最科学，坐式次之，而蹲着则最不科学。人们吃饭时大都采用坐姿，主要是因为坐姿最感轻松之故。

先喝汤后吃饭有益健康　一般情况下，人的胃经过4个小时的运动，存在于胃中的食物已消化掉，胃部空虚产生了饥饿。这时吃饭，对胃刺激大。如果先喝汤，可减轻硬食物对胃的压力与刺激，从而对胃起到了很好的保护作用。

边吃边聊好　近年来，海内外专家提出的一个新观点：边吃边聊有两方面的好处。一是气氛和谐、心情舒畅，有利于消化；二是聊天状态下进餐，既可充分品尝菜肴的美味，也能做到细细咀嚼。进餐中的细和慢既减轻了胃肠消化的负担，还因细嚼慢咽而使食物和唾液充分混合，唾液中的酶有了充分发挥作用的机会。

偏爱冷食益寿　科学家认为，降低体温是人类通向长寿之路。吃冷食与游泳、冷水浴一样，可使身体热量平衡，在一定程度上能够起到降低体温的作用，延长细胞寿命。



吃猪蹄能美容

猪蹄含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、镁、磷、铁及维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素D、维生素E、维生素K等成分。猪蹄富含胶原蛋白质，多吃可使皱纹推迟产生和减少，对人体皮肤有较好的保健美容作用。猪蹄具补血、通乳、去寒热等作用，可用于产后乳少、痈疽、疮毒、虚弱等症。猪蹄有润滑肌肤、填肾精、健腰脚等功效，有助于防治脚气病、关节炎、贫血、老年性骨质疏松症等疾病，还有助于青少年生长发育、强健身体。

猪蹄油脂较多，动脉硬化、高血压等病人少食为宜。痰盛湿阻，食滞者应当慎用。

鱼头是补脑的最佳食品

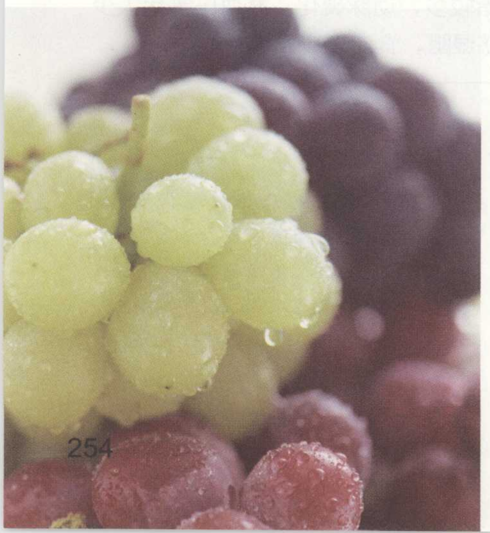
鱼头肉质细嫩，营养丰富，含有鱼肉中所缺乏的卵磷脂，可增加记忆、思维、分析能力，让人变得聪明。日本营养学家对鱼头做出的化学分析结果表明，其含有比任何其他食物丰富得多的不饱和脂肪酸，它对脑的发育极为重要，大脑细胞异常活跃，使推理、判断力极大增加。因此，中老年人常吃鱼头可延缓脑力衰退。传统的中医食疗理论中，有“以脏补脏”之说，即常吃动物脏器可补人体某脏器。鱼头中的鱼脑，含大量的脑磷脂、卵磷脂，故中医称鱼脑髓为“补脑汤”。

温馨提示 WENXIN TISHI

粗粮越来越被现代人推崇，其中富含纤维素有益身体健康，但是要根据个人体质选择食用，如有消化系统疾病人群，缺钙、缺铁等元素的人群，免疫力低下人群不宜食用粗粮。

吃葡萄别吐葡萄皮

研究小组从人类食用的植物中提取出数百种天然化合物，其中包括葡萄皮中含有的被称为“雷斯贝拉葡劳鲁”的物质。他们对这些化合物进行反复试验，终于发现并确定了这种物质的抗癌作用。他们对患有皮肤癌的实验鼠投喂了18周的“雷斯贝拉葡劳鲁”，然后与患有皮肤癌而未喂这种食物的实验鼠进行了比较。结果发现，吃这种物质的实验鼠的癌细胞减少了68%~98%。一般来说，癌的发生大致有3个阶段，一是正常细胞的脱氧核糖核酸受到损伤，癌症的遗传因子被唤醒；二是细胞分裂加快，进入癌化过程；三是肿瘤恶化开始转移。该研究小组指出，此物质对3个阶段的癌症病变均有抑制作用。这种物质在葡萄、桑葚、花生米等至少70种植物中都不同程度地存在，而尤以葡萄皮中含量最多。所以，人们在食用葡萄时要充分洗净后带皮食用，切忌丢掉葡萄皮。





儿童健脑要多吃以下食物

七八岁的儿童，其脑重量是成人的90%左右，这个阶段给儿童多吃些健脑食物，对大脑的发育极为有利。

儿童健脑食物的选择，一是要补充必要的结构脂肪。二是荤素搭配。三是要多吃碱性食品（指含有钠、钾、钙、镁等在体内表现为碱性的食物，如蔬菜、水果、牛奶等）。

儿童健脑食品一般有核桃、黑芝麻、金针菜、小米、玉米、香菇、海带、大豆、栗子、香蕉、胡萝卜、土豆、南瓜、笋、苹果、蛋黄、茄子、洋葱、牛奶、豆腐、花生、野鸭、鹌鹑、动物的脑和内脏等。

米糠油是最理想的保健油

米糠油不仅具备优良的烹调食用性能，而且有着独特保健功能。据《本草纲目》中载，米糠油味甘，性平，有通畅、下气、开气、开胃之功，主治噎嗝、脚气等症。《中国药膳大辞典》记载，米糠油中所含的谷维醇可改善植物神经的功能障碍，增加肝脏中糖原的含量。20世纪90年代以来，米糠油作为低热量的营养保健植物油，已受到了发达国家的普遍关注。它具有的气味芳香，耐高温煎炸、耐长久贮存和极少有害物质，是任何一种植物油无法相比的。有资料显示，美国每年从日本进口米糠油的总量已达2 000多吨，其中绝大部分用于营养植物油。

据检测，米糠油中，含有大量维生素E、活性脂肪酶及抗氧化物等成分。

这些食物可预防冠心病

膳食安排得合理，可以预防冠心病。第一，要避免多食含饱和脂肪酸多的动物脂肪（如猪油、奶油、肥肉等）和含大量胆固醇的食物（如脑、肝、肾、心等动物内脏及蛋黄等）。第二，植物油宜选用植物油、麻油、菜籽油、茶油或玉米油等含大量不饱和脂肪酸的植物油。第三，可进食适当的蛋白质，包括动物蛋白，以瘦肉、鸡肉、鱼及豆类蛋白为好。第四，要多进食含钾、镁和维生素C丰富的蔬菜和水果。此外，不要吃太咸的食物。



营养过剩危害多

众所周知，营养缺乏会致病，营养过剩亦会危害人体健康。

营养过剩具体表现为“四高症”。

高蛋白症　食入蛋白质过多，即成年男性每天摄入蛋白质70克、女性60克以上，非但对身体无益，还可能破坏体内营养的平衡，影响钙质的正常吸收。剩余的蛋白质还会转化为脂肪，促使人体发胖。

高糖症　糖类摄食过多，热量过剩，容易引起肥胖、糖尿病、高血压和心脏病，并使机体老化。儿童食甜食过多，还容易造成龋齿、身体虚胖及机体免疫力下降等诸多弊端。

高脂肪症　脂肪摄食过多的危害已有公认，过多的脂肪易在血管壁上沉积而导致动脉硬化，引起心脑血管病。高脂肪也与多种癌症的发生有密切关系。美国经过40多年的研究确认，在美国，每年有155万人患结肠癌；每1000名妇女中就有1人患乳腺癌，与摄入脂肪过多有直接关系。

高维生素症　维生素摄食过多，特别是脂溶性维生素摄食过多，会因人体无法自然代谢而发生维生素中毒，出现骨质疏松、高钙血症及皮下出血等。

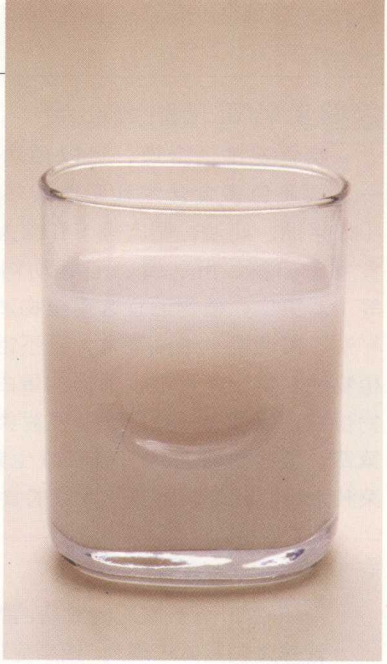


营养过剩最主要的原因是饱食。长期饱食还会使人体弱多病，并因胃肠负担过重，消化液分泌供不应求而导致消化不良。而且，胃终日胀得满满的，会使血液过多地集中在胃肠部位，从而使心脏、大脑等重要器官相应缺血，长期如此，便会诱发冠心病、胆石症、胆囊炎和糖尿病等。吃得过饱会使大脑早衰，引起头脑迟钝。许多人饭后均有昏昏欲睡的感觉，以往对此的解释是因为血液集中于肠胃，而脑部供血减少之故。但最新的研究认为，有一种被称为纤维芽细胞生长因子的物质，饱腹后在大脑中的含量比饭前增加数万倍，而这种因子是脑动脉硬化的诱因。

母乳是婴儿最理想的乳品

母乳能提供婴儿生长发育的全部营养物质，并且含有抵抗疾病、增强体质的多种抗体，如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、乳过氧化酶以及具有抗菌作用的乳肝褐质、双歧因子、淋巴细胞、补体等。这些抗感染因子能给予婴儿被动免疫，对防治消化道疾病有重要意义。母乳还含有促进脑组织发育的某些脂肪酸和各类专用酶，有利营养物质的消化。母乳中乳糖含量较高，这对婴儿的大脑发育特别有利，同时能使肠道酸碱度下降，促进肠道内乳酸菌生长，并能抑制大肠杆菌的繁殖，减少发生腹泻的机会。母乳中含乳蛋白较牛乳多，遇胃酸后生成小凝块，易于消化。母乳的脂肪球较小，易消化吸收，并含有大量不饱和脂肪酸。母乳中矿物质含量较牛乳少，新生儿的肾功能尚未发育完善，不致使新生儿肾负荷过重。

此外，母乳中含有促进双歧乳杆菌发育的因子，故有抑制肠道病菌生长的作用。



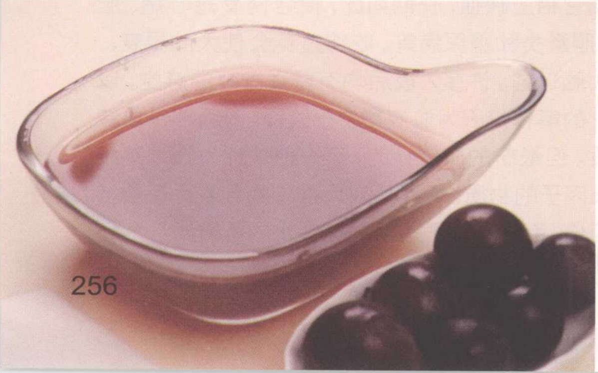
多吃海带好处多

预防血管硬化　海带中含有一种叫做海带多糖的有效成分，能降低人体血清总胆固醇、三酰甘油的浓度。海带多糖还具有抗凝血的作用，可阻止血管内血栓的形成。海带中还富含纤维素，纤维素可以和胆汁酸结合排出体外，减少胆固醇合成，防止动脉硬化的发生。

可防治高血压　近年来，医学家们发现缺钙是发生高血压的重要原因。而海带含钙质极为丰富，每百克干品含钙量高达1 770毫克。因此，常吃些海带，对高血压的防治会大有好处。

抗癌作用　癌症病人的血液多呈酸性，而海带是一种含钙质较多的碱性食品，能调节和平衡血液的酸碱度。此外，海带还能选择性地滤除锶、镉等致癌物。海带中的大量纤维素能刺激肠蠕动增加，加速粪便排泄，可以降低肠道内致癌物质的浓度，从而减少结肠癌和直肠癌的发病率。

健美人体　海带中的矿物质极为丰富，常食用能预防骨质疏松症和贫血症的发生，从而使人身体挺拔壮实，牙齿坚固洁白，容颜红润，给人健美的身材。



常饮葡萄汁可减少血栓塞

美国学者研究发现，经常饮用葡萄汁对减少血管栓塞有明显的作用。

威斯康星大学医学院福尔茨博士，在美国心脏病研究院学术会议上宣读的报告指出，如果成人每天饮用15毫升左右葡萄汁，可使血液中的血小板活动减缓15%，从而使血小板 形成血栓的可能大为降低。

山羊奶的营养价值高

近年来，随着对山羊奶的深入研究，人们认识到，山羊奶不仅营养全面，而且容易消化吸收，故西欧一些国家及我国港、澳、台地区已掀起了饮山羊奶热。

山羊奶的总营养价值高于牛奶，接近人奶。山羊奶的干物质含量一般比牛奶高10%左右，比人奶高5%左右。每千克山羊奶的产热量为3 264千焦，比牛奶高210千焦，比人奶高419千焦。

山羊奶含多种矿物质和维生素，有防止多种疾病的作用。维生素的含量比牛奶高11.29%，钙、磷的含量是人奶的4～8倍。

《本草纲目》中记载：羊乳气味甘、温，无毒，可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺、利皮肤、润毛发。由于山羊奶具有多种优点，所以目前有些国家中羊奶的价格比牛奶高出40%～60%。





吃豆腐配海带好处多

豆腐中含有5种皂角苷。皂角苷能阻止容易引起动脉硬化的过氧化脂质的产生，抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解。豆腐中还含有卵磷脂和亚油酸等蛋白质、B族维生素和维生素E以及铁、钙等人体所需的矿物质，对入的造血功能及骨骼和牙齿的生长均有益处。但豆腐中的皂角苷会促进入体排碘，造成碘缺乏。海带含碘多，所以，吃豆腐的时候宜配海带。

吃粗米能延年益寿

粗米胚芽中含有维生素E。维生素E为脂溶性物质，是天然的抗氧化剂，是维持人体细胞膜正常功能的重要组织成分。如果缺乏维生素E，人体细胞功能就会下降，妇女就会患不孕症，人体也容易出现衰老现象，例如皮肤光泽消失、皱纹增多、产生褐斑等。

粗米胚芽中的维生素E含量很多，每日食一餐粗米即可摄取维生素E的必需量的1/3，如大量地食用粗米和素食，则每日的维生素E的供给量即可满足身体需要。

粗米中含有大量不饱和脂肪酸，又含有维生素E，因此是延年益寿的重要食品。



生食花生米能治胃酸过多

经过多年临床治疗实验证明，生花生仁每次空腹食用12～15粒，每日3次，连服2～3周可使胃酸分泌减少。

研究发现，人食用花生后，经过胃的搅拌呈稀糊状，这时其油便附着在胃黏膜上，有效地防止胃黏膜炎的扩散，使体内胃酸分泌减少，达到治疗胃炎和轻度胃溃疡的目的。

饮水减肥效果好

美国专家罗伯逊博士指出，饮水可以排除脂肪。每天饮水8~12杯，可助你每周减500克体重，而且不用运动及节食。因为饮水可降低食欲并协助身体消耗脂肪。

专家认为，饮冷水最好。因为冷水易为组织吸收，而且有证据显示，冷水可协助消耗热量：饮冷水时，人体需消耗热量，令冷水变至与体温一样热。这样，每天人体会消耗550焦耳热量。在餐前饮一杯冷水，会有满足感而少吃食物，又可减少1 050焦耳热量。冷水还能令血管收缩，减慢脂肪的吸收，可减少880焦耳热量。

饮水要分三段时间进行，即早、午、晚，每次饮用110毫升，每隔半小时饮一次，以平衡体内的水分。

为了达到最佳减肥效果，除饮水外，每天最好能步行20分钟，开始时可以慢一点走，以后达到45分钟内走完5千米路，每周走5次。



苦味蔬菜有医疗保健作用

苦味蔬菜因有特殊的苦涩味，往往使人不愿食用。这是因其成分中含有较多的有机碱，它不但能刺激人的味觉神经，使人增进食欲，胃口顿开，还会加快肠胃运动，有利消化。最有益的是，苦味菜具有清泄五脏之热、利水消暑、清热解毒的功效。

苦瓜：味苦、寒，维生素C含量丰富，有除邪热、解疲劳、清心明目、益气壮阳的功效。国外科学家从苦瓜中提炼出一种叫奎宁精的物质，它含有生物活性蛋白，能提高免疫系统的功能，同时还利于人体皮肤再生和伤口愈合。所以常吃苦瓜能增强皮层活力，使皮肤变得细嫩。

芹菜：性味甘苦、微寒，它含有丰富的维生素B_1、胡萝卜素和挥发性芳香油，具有清热利湿、平肝凉血的作用。可用开水烫后生食，也可熟食，有一股奇特的香苦味。对咳嗽多痰、牙痛眼肿者有较好的辅助疗效。芹菜还有降低胆固醇和血压的作用，用鲜芹菜加水煎，或用芹菜以开水烫后绞汁，食后对高血压、冠状动脉硬化性心脏病病人都有显著疗效。

常吃豆豉能降低血糖

日本补品公司和北海道大学农学部联合研究发现，中国的豆豉可以降低人体血糖值，其中的氨基酸衍生物可以阻止小肠内的一部分酶发挥作用，抑制人体吸收糖分。

据此，日本一公司以中国豆豉为原料，制成营养补品“食前粒”。这种颗粒状补剂，经临床试验确认，每天饭前食用2粒，1个月后，糖尿病病人的血糖值降低了80%。

细嚼生萝卜能防癌

中国预防医学科学院的科研人员，通过数十年的潜心研究，先后在100多种蔬菜中发现含抗肿瘤活性物质，这种物质能刺激细胞产生干扰素，故名为“干扰素诱发剂”，其有效成分为双链核糖核酸，以萝卜含量最多。

实验证明，干扰素诱发剂对食管癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等均有显著抑制作用。

干扰素诱发剂的抗肿瘤作用，早为国际公认，但人工合成品在吞咽过程中极易被口腔中核糖核酸酶降解，而失去作用；静脉注射又往往产生不良反应，病人难以接受。专家们正在寻求一种天然品，而萝卜中干扰素诱发剂的发现，解决了上述弊端，其双链核糖核酸不仅对口腔中酶的耐受较高，吞咽中不易被降解，而且无任何不良反应。

萝卜的防癌保健功能要发挥得好，其食用方法也有讲究：一是必须生吃，萝卜一旦煮熟，其有效成分即被破坏；二是必须细嚼，细嚼才能使萝卜中的有效成分全部释放出来；三是食后半小时内不再进食，防止有效成分被其他食物稀释或干扰；四是每次食量100～150克，每日或隔日1次。



老年人宜吃带馅食品

许多面食品带馅，如包子、水饺、馄饨、菜饼等。这些带馅食品中有些很适合老年人食用。因为多样化的食品具有营养素多而杂、比较齐全的特点。

老年人多有牙齿松动或缺牙现象，因此咀嚼能力差。带馅食品已经过切碎加工，细软相兼，很宜老人食用。老年人胃肠功能减弱，对过于油腻的食品难享用，故应以素馅为主。需要加瘦肉时，可以加工成肉糜、细末。这样既能增加食欲，又有利于消化吸收。

老年人胃弱，吃过多的蔬菜后会不大舒服。如果把白菜、芹菜、韭菜、芸豆、冬瓜、西葫芦等，制作成馅，这样可进食更多的蔬菜。多样化的蔬菜可以提供多种维生素及钙、镁、钾、磷、铁等多种矿物质，能够防治老年人营养素缺乏症。蔬菜里还含有大量的纤维素，吃纤维素增强胃肠蠕动，对通便、降血脂、防治动脉硬化及防癌等有重要作用。



青色番茄不能吃

经测定发现，未成熟的番茄含有与发芽的土豆相同的毒性物质龙葵素，食用时口腔有苦涩感，食用后出现恶心、呕吐、头昏、流涎等中毒症状。



晚餐应偏素食

据美国研究报告，晚餐吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，会使尿中的钙量增加，一方面降低了体内的钙贮存，诱发儿童的佝偻病、青少年近视和中老年骨质疏松症，另一方面尿中钙浓度高，患尿路结石病的可能性就会大大提高。另外，摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中变质，产生氨、硫化氢等毒素，刺激肠壁诱发癌症。若脂肪类吃得太多，可使血脂升高。研究资料表明，晚餐吃荤食者比吃素食者的血脂要高2～3倍。素食中富含的碳水化合物可在人体内生成更多的血清素，发挥镇静安神作用，对失眠者尤为有益。因此营养学家认为，晚餐一定要偏素，以富含碳水化合物的食物为主，而蛋白质、脂肪类吃得越少越好。

不能吃有烟烧烤

近几年来，全国各地都有很多人热衷于吃烧烤。街头巷尾摆着长长的焦炭炉，五花八门的鸡心、牛筋、鱼、肉、香肠，各式蔬菜如土豆片、大蒜、鲜藕、莴笋等一应俱全。一股股焦香味吸引着一群群吃客围着炭炉，小贩满头大汗摇着扇子，黑烟缭绕。

这种烧烤，由于食品与焦炭直接接触，烧烤过程滴下的油脂，燃烧后产生大量烟雾，含有高浓度致癌物3，4—苯并芘，对身体健康危害极大。经常吃这种烧烤，会引起细胞突变形成癌症。也许有人说："我吃了这么长时间也没长癌！"其实，烧烤食品致癌有一定潜伏期，短则半年、1年，多则10年、20年，届时则悔之晚矣。

熬骨汤宜用压力锅

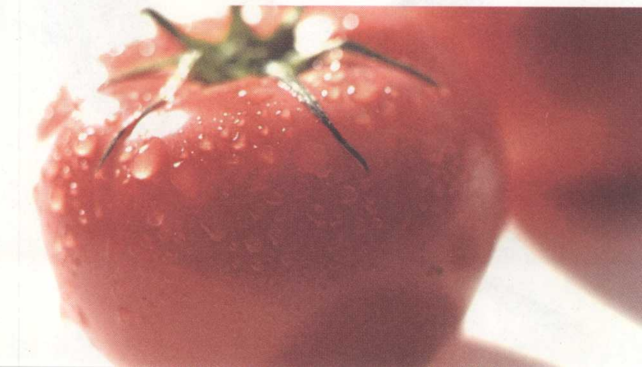
很多人认为熬骨汤的时间长一些，钙质就会析出更多。其实，动物骨骼中所含的钙质是不易分解的，不论多高的温度，也不能将骨骼中的钙质溶化，反而会破坏骨头中的蛋白质。

较好的方法是，用压力锅熬至骨头酥软，这种做法时间较短，汤中的维生素等营养成分损失不大，骨髓中所含的磷等微量元素也易被人体吸收。

常吃番茄可防治冠心病

番茄是我国普遍种植的大众化蔬果之一，常食番茄能增加体内所需要的维生素C、B族维生素及钙、磷、铁等营养素，且对机体消化、增强青少年记忆、止血、柔和毛细血管及防治高血压等症大有裨益。

美国俄亥俄州立大学的科学家发现常吃番茄还有减少体内胆固醇的功效。科学家发现番茄中的"番茄素"和纤维具有结合人体胆固醇代谢产物——生物盐的作用。据研究，这种"生物盐"在消化道中起分解肠内脂肪的作用，当人们摄入番茄中的番茄素及其纤维素与"生物盐"反应结合后，会转入直肠，及时排出体外。"生物盐"由此减少，立刻由体内胆固醇加以代谢来及时补充生物盐，以达到它们间的动态平衡，因此，血液中的胆固醇含量便会减少。这种现象在人体内发生频繁，对防止人体动脉血管硬化、防治冠心病的发生大有益处。



小米和牛奶有益睡眠

现代医学认为，夜晚的困倦程度与食物蛋白质中色氨酸的含量有关。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种血清素——五羟色胺。它能使大脑的思维活动受到暂时抑制，从而产生困倦思睡的感觉。在众多食物中，色氨酸含量高的食物首推小米。小米的蛋白质不含抗血清素的酪蛋白，同时又富含淀粉，可促进胰岛素的分泌，因而可提高进入脑内色氨酸的量。所以，晚上常喝小米粥有助安眠。牛奶中色氨酸的含量亦很丰富，同样具有抑制大脑兴奋的作用。同时，牛奶中还含有乳糖、20多种人体需要的氨基酸、亚油酸及亚麻酸以及种类丰富的矿物质及维生素，这些物质能消除脑细胞的紧张状态。在睡前喝一杯牛奶也有利于睡眠。

在众多水果中，苹果、香蕉和梨是碱性食品，具有抗疲劳作用。如因过度劳累而失眠，吃些水果则有消除疲劳及安眠的作用。

此外，食醋中含有丰富的有机酸，可促进糖的代谢，并使肌肉中的疲劳物质乳酸和丙酮酸分解，从而解除疲劳。在剧烈运动和劳累而不能安眠时，睡前用一匙食醋加温开水对饮，也是一种经济有效的安眠良药。

番茄皮不能吃

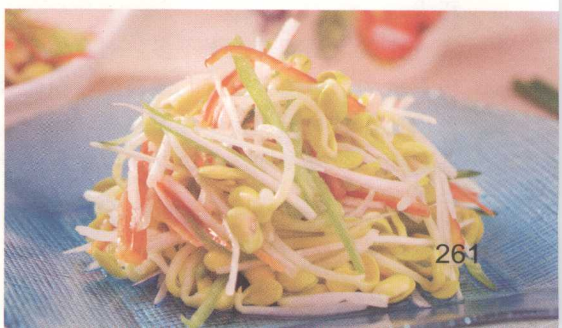
食用番茄最好去皮。这是因为番茄皮中含有较多柿涩粉。柿涩粉由苯三酚和鞣酸组成。如果不去皮食用，可能引起便秘及柿石症发生。便秘是由于鞣酸易使粪便结成块并使肠蠕动减慢，水分被结肠吸收，粪便变得干硬难于排出而形成的。柿石症则是柿涩粉在食管、胃内与稀盐酸接触后，与蛋白质结合成不易溶于水的鞣酸蛋白，变成黏稠胶状物，与植物纤维结成柿石块。

无论是便秘还是柿石症都会使人痛苦，特别是柿石症，如形成柿石过大或向下移动引起肠梗阻就需要手术才能解决问题。因此，喜食番茄的人不要食用未熟的番茄，食前应削去柿皮。另外，番茄不要与黑枣、石榴、李子等同食，因为都属温热型水果，且都含鞣酸，同时食用更易加重便秘或柿石症。

黄豆芽还是短的好

黄豆芽是由黄豆发芽而成的。黄豆芽既保留有黄豆的营养特点，同时也生出许多新的营养素。黄豆经3～4天发芽，蛋白质、脂肪含量基本不变，但是黄豆中原来不易被人体吸收、又极易使人体产生胀气的物质急剧下降，甚至全部消失。在发芽过程中，具有水解植酸作用的植酸酶活性不断升高，使植酸、植酸凝血素等成分下降，幅度达40%，这对微量元素铁、锌等的吸收利用非常有利。由于对人体有益的成分不断出现或增加，黄豆中更多的磷、锌等矿物质被释放出来，维生素含量的变化最大，胡萝卜素增加2～3倍，维生素B_2增加2～5倍，烟酸增加25倍多，维生素B_{12}也增加9～10倍。最令人惊奇的是，维生素C含量从无到有。另外发芽3～4天的豆芽菜中，维生素C、氨基酸的含量为最高，此时豆芽长度为3~4厘米。如果再接着生芽的话，含量就会逐渐降低。豆芽发得越长，其有益成分损失就越多。

烹制黄豆芽时先放醋，有利于营养成分的保护。因为豆芽菜中含有果胶质，它在酸性溶液中极易形成凝胶，具有一定的黏性，可使之粘在一起，使组织变得坚硬，这样炒出来的豆芽口感既脆嫩又爽口，不至于软塌塌的。这样做，还可保护豆芽中的维生素C。



吃皮蛋为什么要放姜醋汁

皮蛋多是用鸭蛋腌制的，腌制时放入了茶叶、石灰。有机茶酚单宁及产生的氢氧化钠等物质渗透到蛋体中，加工时蛋白质分解产生出一定的氨气，这都使皮蛋具有一种碱涩味。用姜末和米醋配成的姜醋汁中的姜辣素和有机酸，不仅能去腥，还能中和蛋白体中含有的碱性物质，除掉碱涩味，并且能促进胃液分泌，增进食欲，帮助消化。另外，姜醋汁中含有的挥发油和醋都具有很好的解毒、杀菌作用。



空腹不宜饮酒

空腹饮酒是一个不好的习惯。因为酒的主要成分是酒精，在空腹的情况下，喝入的酒精60%于1小时内就会被吸收，15小时的吸收量可达90%以上。饮酒后5分钟血液中就有酒精，每当1000毫升血液中酒精的含量为2～4毫升时，就会产生明显的中毒，4～5毫升时，就会引起大脑深度麻醉甚至死亡。所以，空腹饮酒对人体的危害极大。

空腹饮酒即使酒量不多，对身体也十分有害。胃里没有食物，酒精会直接刺激胃壁，引起炎症，重者可导致出血，时间长了会引起溃疡病。因此，要在饮酒前吃些东西，或慢慢地边吃边饮，以免发生急性或慢性酒精中毒。



以茶代酒不可取

中国人喝茶已有两千多年的历史，茶是为全世界所公认的一种保健饮料。但是，在吃菜的同时喝茶，或以茶代酒，茶中的鞣酸与食物中的铁相遇，会形成不易被人体吸收的铁盐，随粪便排出体外，造成铁质流失。铁对人体来讲是十分珍贵的，特别是对生长旺盛的儿童和女性来讲显得格外重要。

所以说，以茶代酒是不可取的。科学的饮食方式是饭后吃一个橘子，这样有助于铁的吸收。

不要喝过热的浓茶

美国佛罗里达州迈阿密大学教授经过多年研究发现，常饮用80℃以上的浓茶，会使茶中的鞣酸在食管烫伤部位沉积下来，不断对食管壁上皮细胞进行刺激，促使其发生突变。突变细胞大量增殖后便会演变成肿瘤组织，使人患消化道癌症。用开水泡过的茶最好冷至70℃以下时再饮用，即用手触摸玻璃杯不烫手为宜。

喝酒无菜更伤肝

如果适量地喝酒，又有点好菜，心情舒畅，往往会化害为益，得到意外的好处。因为酒精经肝脏分解时需要多种酶与维生素参与，故应及时补充。新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、蛋类等均可作为佐菜。而咸鱼、香肠、腊肉等食品，因含有色素与亚硝酸盐，与酒精反应不仅会伤害肝脏，而且易造成口腔与食管黏膜的损害，所以，不宜过多作佐菜。

有些人饮酒时只喝酒不吃菜，就会使肝脏遭殃。从保健角度来说，酒的醇度越高，越要吃动物性蛋白质丰富的菜，这也是饮酒的一个窍门。市场上出售的保肝药中就含有蛋氨酸和胆碱成分。而牛肉、烧鸡、鱼以及其他动物食品和大豆制品中，含大量蛋氨酸和胆碱。因此，吃这些食品等于服了保肝药。碱性食物，如醋拌的凉菜及水果等，对保护肝脏也有益。

另外，酒和肉都是酸性食物，喝酒同时吃些呈碱性的食物蔬菜，就可以中和酸性，从而减轻肝脏的负担。在喝酒时多吃鱼、鸡肉、豆腐也有益处。

酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的翌日清晨，最好喝一杯淡盐水。由于酒本身的利尿作用，加之菜肴中的盐分增加了血液浓度，所以酒后易产生渴感。这时一杯接一杯地饮水，对肝脏也不利。最好吃些水果，这样既可中和酸性，水果中的糖分又能促使酒精在体内燃烧，从而减少其对肝脏的毒害。

喝茶有利健康

因人用茶：茶叶味苦性寒，具有清热解毒、润肺化痰、利水通尿的功用。年轻体壮的人，适量饮茶可降火祛燥。年老体弱的人，往往冬天虚寒血弱，长久用茶容易因其寒凉侵袭脾胃而不知不觉地损耗元气，甚至会诱发疾病。因此，应该少喝浓茶。

对症用茶：茶叶中含有咖啡因、鞣质、茶碱和维生素C等，对中枢神经有兴奋作用，因此，患失眠症的人睡前不宜饮茶。咖啡因、茶碱还能加强心跳功能，提高心率，扩张冠状血管，所以心动过速的冠心病人不宜喝茶。但是某些心动过缓的病人、窦房传导阻滞的病人，适量喝茶有利于提高心率。咖啡因能增加胃分泌，活动性、消化性溃疡病人不宜多饮茶。对于支气管哮喘、胆绞痛病人来说，适量饮茶可以减轻痛苦，因为茶碱能松弛平滑肌。茶有减少体内脂肪、降低胆固醇的功能，胖人适宜饮茶。

清淡为佳：一杯浓茶，刺激作用很强，可以引起头痛、失眠，甚至会因对脾胃刺激过甚而造成呕吐，而且茶的抗菌作用随浓度增大而降低。所以，茶水还是以清淡为好。

喝温茶：体内的“火气”能因茶的凉性而下降，自尿排出。喝热茶，则茶的凉性借体内的“火气”而升散，使人神思爽畅、耳聪目明；喝冷茶，不仅无清热化痰之功，而且有滞寒、聚痰的坏处。



清晨要喝冷开水



把一杯普通的水烧开以后，盖上盖子冷却到室温，这种冷开水被科学家誉为“复活神水”。这种冷开水氧气比一般自然水减少1/2，水的表面张力、密度、黏滞度等理化特性都发生了改变，近似生物活性细胞中的水，因此容易透过细胞膜而具有奇妙的生物活性。

近年来，日本学者对早起喝一杯凉开水重新作了研究后认为：人在一夜的睡眠后胃肠道已被排空，饮下这种活性水后，能被很快吸收而进入血液循环，稀释血液，从而对体内各器官组织进行一次“内洗涤”，可增强肝脏的排毒能力，促进新陈代谢，加强免疫功能，通过稀释血液和扩张血管降低血压，预防脑溢血和心肌梗死。但需注意，这种水不能在空气中暴露过久，因为过久会使氧气再度溶入水中，其生物活性也就失去了。

解酒应该吃些什么

酒醉以后人们都用醋或浓茶来解，其实这两种方法都不能奏效，最好采取以下方法：

橘皮水：将鲜橘子皮洗净，加水煮沸熬10分钟，加少许精盐，每次饮100毫升，隔5分钟1次，3次便可见效。



喝酸奶能治睡眠不好

日本研究人员近日发现，乳酸菌分泌的发酵乳有调整睡眠节奏的功效，对改善睡眠质量有一定帮助。

据《日经产业新闻》报道，日本冈山大学森山芳则教授和就实大学坪井诚二教授领导的研究小组发现，发酵乳对机体有调节功能。实验动物持续喝发酵乳，会使对睡眠和觉醒起重要调节作用的脑内激素分泌量增加。

研究人员认为，有入睡困难和睡眠质量较差的人，可以考虑饮用发酵乳类饮品，改善调节睡眠质量。

此外，研究人员在麦皮培养细胞实验中发现，发酵乳有增加保湿成分的作用，可以提高保湿效果。他们还给造成色素沉淀的黑色素细胞施以发酵乳，结果发现发酵乳可以抑制黑色素的形成。

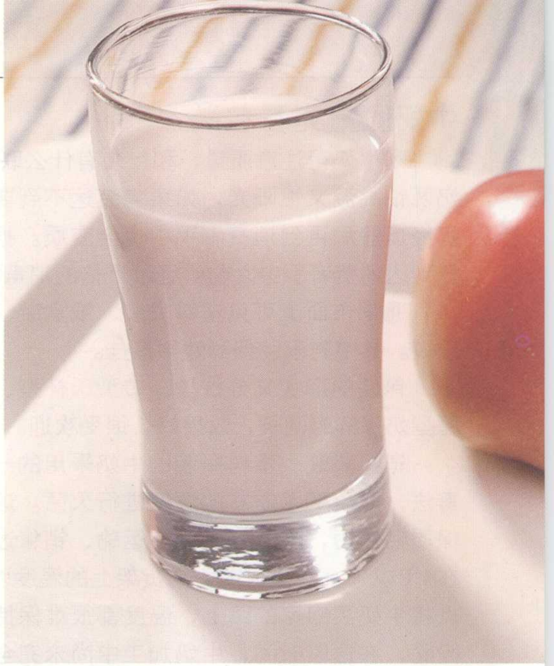


晚上喝奶好

据美英两国医学专家研究发现，牛奶中含有两种催眠物质，其中一种是能够促进睡眠的以血清素合成的色氨酸，另外一种则是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类的物质。所以，如果在早晨饮奶，就必然会使人的大脑皮层受到抑制，影响白天的工作和学习。

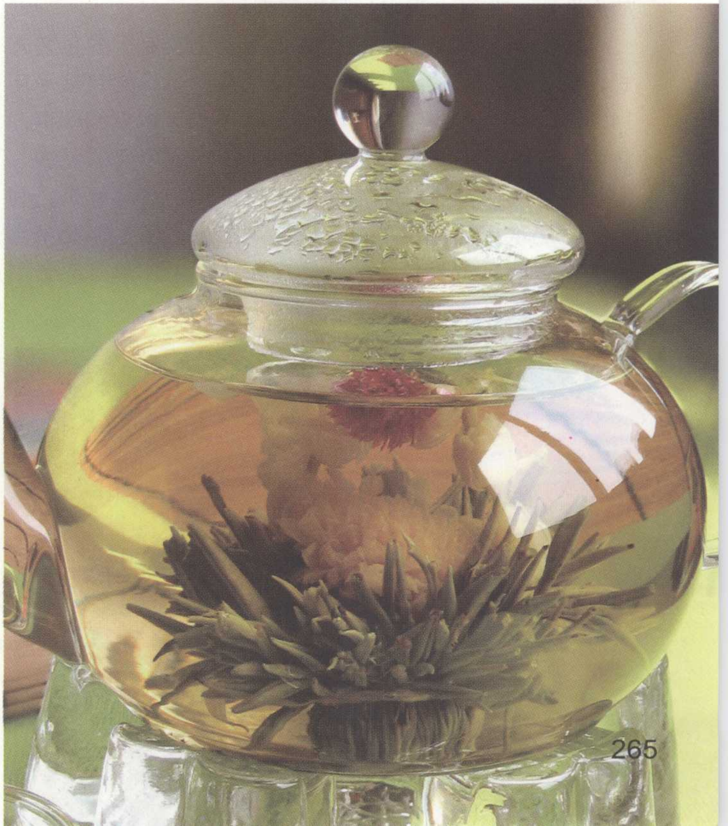
此外，早晨饮奶也不利于消化和吸收，这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收，而早晨空腹状态下，胃、肠的排空是很快的，因此牛奶还来不及消化就被排到了大肠。再有，食物当中被吸收的蛋白质只有在热量充足的基础上才能构成人体组织的一部分，倘若热量不足，吸收的蛋白质会很快变成热量被消耗掉，这无疑是一种浪费。

因此营养专家认为，牛奶最好在傍晚或临睡之前半小时饮用。



饮茶能防辐射

这是因为茶叶中含有抗辐射的有效成分，如茶多酚、脂多糖、某些氨基酸、B族维生素等。而茶多酚和脂多糖是茶叶具有抗辐射作用的主要物质。茶多酚中的儿茶素类物质如表儿茶素、表没食子儿茶素、表儿茶素没食子酸酯等有明显的抗辐射效应，其表现为有利于放射性物质迅速排出体外、抑菌、内出血、抗发炎、提高白细胞总数，增强机体抵抗力。茶叶中的脂多糖是由类脂和多糖结合在一起的大分子化合物，具有抗辐射和增强白细胞数量的功效，对造血功能有保护作用，同时它还可以增强机体非特异性免疫能力，对感染、修复机体的正常代谢功能有着较大的促进作用。此外，茶叶中含有少量的半胱氨酸、胱氨酸、B族维生素物质，它们对防辐射也起到一定的防护作用。



牛奶质量先看包装

喝牛奶得注意质量，和包装有什么联系?事实上，牛奶既怕高温又怕阳光，如果包装达不到要求，再好的牛奶经运输后再到消费者手中也会变质。据专家介绍，牛奶到达消费者手中之前要经过严格的消毒和包装。

通常市面上可见塑料袋装、纸盒装、塑料瓶装、利乐装。其中利乐装保鲜效果最佳。

包装的形状又分枕型、砖型、杯型、屋型。其中，屋型奶保鲜时间长，效果好，很受欢迎。

塑料袋装、塑料瓶装的牛奶采用的一般都是巴氏消毒法，即用80℃左右的温度进行灭菌。这种包装的牛奶保质期较短，为2～7天。在运输、销售过程中必须保持在4℃以下，但是目前卖场货架上的温度以及用户从供应点将牛奶买回家的路上，温度都很难保持在0℃～4℃。因此，在这段时间，牛奶加工中尚未完全被杀灭的细菌以几何级数的速度繁殖。这样的牛奶最好在购买后立即放入冰箱，并当天饮用，饮用前加热。

利乐无菌包装技术是现在国际上比较流行的包装方式，即由5～7层的纸与铝箔构成包装。这样的包装采用140℃左右超高温灭菌的消毒方式，不仅可以抵御病毒、病菌、氧气、杂味、紫外线、水分等对鲜牛奶的侵蚀，而且不含防腐剂，能在常温下保持1～8个月。但是，利乐装牛奶饮用前一定不要用微波炉加热，因为包装中含有金属，而且密封包装的物品在微波炉中加热可能会引起爆炸，风味更加逊色。





喝绿茶可降低胆固醇

日本太阳化学公司的实验确认：直接喝绿茶可使血液中的中性脂肪和胆固醇值降低。

该公司为了确认绿茶的效果，安排13名志愿人员在为期7个月的时间里，每天直接摄取绿茶5克，定期测定他们血里的胆固醇和中性脂肪值。

志愿人员实验前胆固醇平均值为274毫克，经过7个月直接摄取绿茶，平均值降到251毫克，其中一些人在实验前为321毫克，喝绿茶7个月后，胆固醇值有所下降。

另外，中性脂肪的正常值是100毫升血液中含40～170毫克。实验前对志愿人员的测定值平均100毫升血液中含210毫克，摄取绿茶7个月后降为164毫克。

停止喝绿茶1年后再验血结果表明，这些人的胆固醇平均值为267毫克，中性脂肪为186毫克。因此，该公司的基础研究所研究员村泉认为，直接摄取绿茶，有改善脂质状态的效果。



常饮胡萝卜汁能防病保健康

据《世界科技译报》报道，营养丰富的胡萝卜汁对婴儿消化不良有帮助。成年人经常饮用胡萝卜汁有助于防止血管硬化，降低胆固醇，也可疗糖尿病、贫血症，对消除代谢障碍、视力减弱和防止头发脱落也有很好的疗效。

据介绍，每天空腹饮用1/4杯新鲜胡萝卜汁，连续坚持7～10天，可清除人体中的蛲虫等寄生虫；哺乳期妇女坚持每天晚上都食用烧熟的胡萝卜可以增加乳汁的分泌；患前列腺疾病的男性每天饮用新鲜胡萝卜汁至少1汤匙，坚持数日可明显缓解前列腺病的症状；用胡萝卜汁与蜂蜜各半制成混合汁剂，每天饮用3次，每次1汤匙，可治疗伤风、感冒和咽喉炎。

喝绿茶可以减肥

瑞士日内瓦大学摩根博士领导的一个专家组通过试验发现，多喝绿茶可减肥对身体有益。

摩根博士等人将100名自愿接受试验、体重超常的25岁男子分为两组，让他们食用相同的食品，食品中蛋白质含量为13%，脂肪含量为40%，碳水化合物的含量为47%。研究人员在两组人饭后口渴时让其中一组饮绿茶，另一组饮咖啡或其他饮料，然后观察两组人不同的代谢情况。观察结果，喝绿茶的人体内热量消耗快。

研究人员分析说，绿茶中的咖啡因在人体内同黄酮素结合后，会迅速消耗人体热量，可达到减肥的目的。



鱼肉为什么味道鲜美

鱼类的鲜味是与鱼体的化学成分密切相关的。一般刚捕捞的活鱼或死后不久的鲜鱼，体内含有多种氨基酸。同时，鱼体内还含有较丰富的脂肪。由于以上多种成分的存在，致使鱼肉具有异常鲜美的味道。

黄瓜苦味不用担心

黄瓜，又名“胡瓜”或“刺瓜”，色泽碧绿，脆嫩清香，生熟皆可食用。但是，黄瓜有时会有苦味，黄瓜含有的苦味物质是葡萄糖苷。这种苦味物质对人体无害。黄瓜味苦除了与品种有关外，一般黄瓜秧老或根部遭受破坏，以及生长时气温高、湿度大等，都会使黄瓜产生苦味。



提倡冬吃萝卜夏吃姜

冬季人们体内易生热生痰，特别是中老年表现明显。针对这种情况，在进餐时吃些萝卜，可以消食，去痰癖，止咳嗽，解消渴，通利脏腑之气。因为萝卜属土，按中医五行之说居中，利脾胃，益中气。所以冬季服食萝卜可以预防疾病，利于健康。

姜有益脾、开胃、止呕、温经散寒，解头疼、发热之功效，可以调理痼冷沉寒、霍乱腹痛、吐泻之疾等。

由于夏季炎热，人们习惯贪凉，喜服寒凉之品，夜间又感受夜寒，易产生暑湿，影响脾胃，所以夏季人们胃口不好，少食，针对这种情况，喝一点姜汤或做菜时多加点姜，既可散寒祛暑，又可以治疗因吃不洁食物而引起的腹痛、腹泻、呕吐等。



叉烧肉怎样做才好吃

叉烧肉是南食店的一种风味肉食品，原料用去皮的猪五花肉，切成长条，用盐、硝水、麦芽糖、红曲粉腌渍后，穿在铁叉上用火烤熟，故名“叉烧”。而且原料多选用猪里脊或猪精肉。制法是：将肉切成条，用酱油、盐、味精、料酒、红曲粉腌渍约2小时，然后用冲油炸上色捞出。锅内加水烧热，把炸好的肉加入，再加入冰糖或白糖溶化，再加少许盐和酱油，大火烧开后转为小火，至汤汁已浓稠时，加入明油翻拌均匀即可。在制作过程中要注意的火候，特别是最后当汤汁已浓稠时，要勤翻锅，防止焦煳变色，明油要分次加入，边加边翻锅。

什么蘑菇最鲜美

我国所产的野生食用菌中有十大名菌味最鲜，因其产量少，价格也比较昂贵。这十大名菌有：羊肚菌、老人头、黄牛肝菌、松茸蘑、中国块菌、鸡丛菌、虎掌菌、鸡油菌、青杠菌、美味牛肝菌。这十大名菌除产地有鲜品供应外，其他地区都是以盐渍品应市，食用前先用清水反复浸泡脱盐。这十大名菌除了单独用作扒、烧以外，最常见的是用作火锅底料，取其鲜美之味。



怎样吃猴头蘑

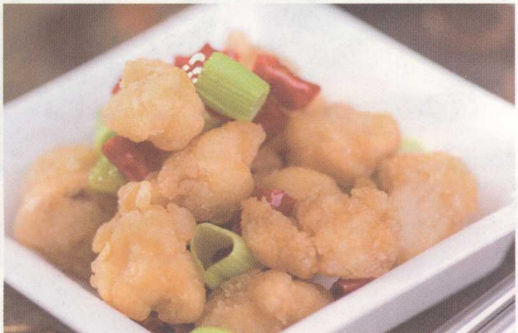
猴头蘑又称阴阳蘑、对脸蘑。因其体形似猴头而得名。主产于黑龙江、吉林、河南、四川等地。我国从1959年开始对猴头蘑进行人工试验栽培，1960年获得成功。近年来，国家通过药理等研究分析，猴头蘑对消化道肿瘤及胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎等症具有预防和治疗效果。

猴头蘑有干、鲜两种。干品需经过泡发后使用。

其泡发方法是：先用温水将猴头蘑泡至回软，去掉老根装入盆内，添上水，加入鸡腿、猪棒骨、葱姜块，上屉蒸至软烂入味即可。

猴头蘑的食用方法很多，可扒、烧、炖、烩、卤等。可作为主料单独成菜，也可以配其他荤、素原料烹制，如猴头蘑扒油菜、猴头蘑烧蹄筋、猴头蘑炖鸡、猴头蘑炒肚片等。在家庭中“白扒猴头蘑”是一款雅俗共赏、风味独特、操作简便的佳肴。

其方法是：将猴头蘑片成薄片。用鸡蛋清、淀粉、面粉和成稀糊。将猴头蘑逐片挂上一层稀糊，放入四五成热的油中滑熟捞出，然后一片一片地码入碗内，添上鸡汤，加上葱姜块、精盐、料酒，上屉蒸15分钟取出，拣去葱姜块。将汤滗入勺内，将猴头蘑翻扣在圆盘内，再将勺中的汤烧开，加味精调好口味，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油或植物油，浇在猴头蘑上即可。





怎样吃元蘑

元蘑，又称黄蘑、冻蘑、冬蘑。主产于黑龙江的大、小兴安岭和吉林长白山一带。

元蘑肉质肥厚，香味不甚显著。食用前用温水泡软，去掉老根。

元蘑适宜炒、烧、熘、炸等，炖鸡、炖肉不如榛蘑香味浓，加肉片炒食比榛蘑好吃，不柴。元蘑也可软炸，制成“焦熘元蘑”，其方法是：将泡洗干净的元蘑撕成宽条，挂上淀粉糊，放入六七成热的油中炸至焦脆捞出；勺内放入底油烧热，用葱、姜、蒜末炝锅，加胡萝卜丁、青椒丁煸炒，添少许清汤，加上精盐、味精、料酒、白糖、酱油，烧开后用湿淀粉勾芡，再将炸好的元蘑放入，翻炒均匀，淋上明油装盘即可。

简单水发玉兰片

玉兰片可做配料，也可与肉丝炒食，但必须泡发后才能食用。家庭可采用较为简便的水发法：先将玉兰片放入容器内（缸、盆均可），再将滚开水倒入，水量以没过玉兰片为度，迅速将盖盖严，浸闷10小时左右；取出后放入水锅内烧开，改用小火煮约10分钟取出；再放入淘米水中浸泡10小时。经过一闷、一煮、一泡，玉兰片就可发透。检查是否发透的办法，可取出一个，用刀横切断开，内无“白茬”，即是发透了，如有“白茬”，还要继续浸泡。

用大米淘米水浸泡后，玉兰片会变成洁白色；如果在浸泡过程中多换一两次水，效果会更好。

泡发蘑菇三步骤

蘑菇是干菜中的一大类，目前发现可供食用的不下200种。泡发蘑菇一般要经过3个步骤：

第一步，用冷水浸泡，不能用热水，热水容易破坏蘑菇的鲜味。冷水浸泡时间，大蘑菇2小时左右，小蘑菇1小时左右，如果有大有小，可先泡大的，然后再泡小的。第一次泡的目的不是涨发，而在于洗泥沙，所以泡的时间不宜长。

第二步，冷水浸泡稍有涨发后，就要除泥沙。一种方法是将蘑菇捞出用小刷子擦刷，边刷边洗，洗干净为止；另一种方法是用手捏住蘑菇，在水中一捏一松，迫使蘑菇中的泥沙沉入水中，过脏的蘑菇要反复挤捏几次，才能除净泥沙。

第三步，把洗净的蘑菇再放入少量水中浸泡，目的在于涨发，水不能多，多了就流失了鲜香味。香菇因要保持香气，浸泡时仍要用冷水，但口蘑较硬，可以用稍温的水，以利涨发，当见蘑菇涨大时即可取出使用，不要多泡，以保持鲜味。第二次浸泡过的水，含有鲜味，不可扔掉，澄清以后可作为做菜的汤汁。

怎样吃口蘑

口蘑，又称白蘑、蒙古口蘑、云盘蘑。因为集散地在张家口，故称口蘑。因口蘑含有口蘑氨酸等多种氨基酸，味道异常鲜美，且具浓郁香气。各地市场均以干制品应市。食用前用温水泡软，水量不可过多，浸出液沉淀后可用作鲜味调味品。

口蘑可作主料单用，也可配冬笋、海参、鱼肚、火腿，烹制炒、熘、烩、扒、烧、炸等菜肴。家庭制作“软炸口蘑”最为得味，且简便易行。其方法是：将泡好的口蘑撕成块；用鸡蛋、淀粉、面粉、精盐、味精和成糊（不要太稠），将口蘑放入糊内抓匀挂糊。勺内放入植物油，烧至六七成热时，将口蘑放入，见糊已炸挺全部捞出，待油温升至七八成热时，再将口蘑放里冲炸一次，捞出装盘，配花椒盐食用。

怎样吃香菇

香菇，又称香蕈、香信，是一种含特异芳香物质鸟嘌呤的食用菌，有“菌中皇后”之美称，以檀香树上所产的香味最浓。过去香菇只分布在浙江、福建、安徽、江西一带，现在全国大部分地区都有栽培，常年应市。

香菇既可单独制成菜肴，又可作高级菜肴的配料，适宜拌、炝、炒、烧等多种烹调方法。如能将香菇与猪里脊相配、香菇与冬笋合烹（烧二冬）、香菇与菜花同烧，使其相互渗透，则滋味更佳。如用香菇打卤拌面条，其味道胜过榛蘑和元蘑。

香菇里脊。香菇去根片成片，放入沸水锅内焯一下。将猪里脊切成片，用湿淀粉上浆、滑油，勺内放底油烧热，用葱、姜、蒜炝锅，添汤，加盐、酱油、料酒和少许白糖，再将香菇、里脊片放入，烧开后用湿淀粉勾芡，翻炒均匀，淋少许明油装盘即可。

烧二冬。冬笋切成长方形片，香菇去蒂片成片，二者一起放入沸水锅内焯一下捞出。余下的制法同香菇 里脊。





怎样吃茶树菇

茶树菇又名茶薪菇、柳松茸、柱状田头菇。具有补肾利尿、壮腰健脾、渗湿止泻的功能，对高血压、心血管、肥胖症有疗效。

茶树菇干品呈茶褐色或棕褐色，菇朵小柄细长。食用时先用温水浸泡15～20分钟回软后再用清水漂洗，除去杂质和散发的孢子，然后切成4～5厘米长小段，放入热水中烫10分钟捞出。

茶树菇的食用方法很多，最好是用猪肉丝或牛肉丝、鸡肉丝加豆瓣辣酱、树椒丝炒。

怎样吃白灵菇

白灵菇，又名翅鲍菇、玉雪阿魏、白灵侧耳、白阿魏蘑等。白灵菇原产新疆，群众称为“西天白灵芝”，具有增强人体免疫力、调节生理平衡、消食化淤、清热解毒、降压降脂、抑制肿瘤作用。

白灵菇，菇体雪白，肉质细嫩肥厚，掌状或漏斗状，菌褶顺延。

其食用方法很多，可扒、烧、炒、烩等，可与猪肉丝、鸡肉丝同炒，也可做海参、鱼翅、鲍鱼的配料。

如鸡茸扒白灵菇：将白灵菇斜刀片成薄片，用沸水焯透捞出，冲凉，码入盘内。将鸡脯肉砸成细泥，先加清水稀释搅散再加蛋清、精盐搅匀呈稀粥状；勺内放入植物油烧热，用葱姜块炝锅，添入鸡清汤、精盐，取出葱姜块，烧开后将白灵菇片推入勺中，用慢火煨至入味，将搅好的鸡泥淋入勺内，边淋边晃勺，视干稀适度，淋入少许明油，出勺即可。

怎样吃松茸蘑

松茸蘑又称松蘑、松口蘑。白蘑科植物松蕈的籽实体。幼时菌盖呈球形，渐呈半球形，展开后为扁半球形，肉色浅红至淡红褐色，中央色暗，有纤维状鳞片，盖缘内卷，菌肉白色，后为淡褐色，褶有光泽。菌柄壮，圆柱形，基部多膨大。菌环以上呈灰白色并具有粉粒，菌环以下呈土黄色至栗褐色。秋季生于红松、落叶松和油松林地，有时形成蘑菇圈，为长白山地区特产。松茸蘑除含粗蛋白、粗脂肪、无氮化合物及矿物质外，还含有松菰酸、杜皮盐酸，具有特殊的香味，肉质细嫩，鲜美异常。松茸蘑在食用前用温水泡软，择去老根，洗净即可。方法有炒、烧、扒、汆、烩，如“炒鸡片松茸”、“白扒松”。



怎样吃鸡腿菇

鸡腿菇又叫卵鬼伞、毛头鬼伞。具有益脾胃、安心神、助食欲、治痔疮、降血糖等功效。

食用时将干品用温水浸泡20分钟，洗去杂质，再经煮沸10分钟取出，与肉丝、火腿片同炒或与鸡、鸭肉清炖皆可。菇肉质嫩，味淡，口感清脆，香味浓郁。



怎样吃薏苡米

薏米，又名薏苡仁、苡米、米仁等。薏米含有薏苡仁油、薏苡仁酯、固醇、多种氨基酸、碳水化合物、维生素B1等营养成分。

薏米具有利水渗湿、健脾止泻、除痹、排脓等功效，常用于久病体虚及病后恢复期，是老人、儿童较好的药用食物。薏米可治疗泄泻、湿痹、肠痈、淋浊、白带等病症；还可美容健肤，治扁平疣等。薏米有解热、镇静、镇痛、抑制骨骼肌收缩的作用，常用来治慢性肠炎、阑尾炎、风湿性关节痛、尿路感染等症。薏米还有抗癌症的辅助性食疗作用。薏米宜与粳米煮粥食用，有益于解除风湿、手足麻木等症，并有利于皮肤健美，但应注意大便燥结、滑精、精液不足、小便多者及孕妇不宜服用。除治腹泻用炒薏米外，其他均用生薏米入药。

薏苡米经过泡、蒸以后，与枸杞子相配可制成薏米羹，是一道佳美的汤菜。

蒸馒头用酵母好

蒸馒头的传统作法是将“面肥”放在水中泡软，再加上面粉和匀，放在适宜的温度下使之发酵。发酵后产生二氧化碳，有酸味，然后加碱揉匀，既可中和酸味又使馒头光滑、有拉力。但是碱会破坏面粉中的复合维生素，并且降低馒头的营养价值。

如果用酵母发面，将酵母直接掺入干面粉中，加水和匀，放在适宜温度下发酵产生二氧化碳，使面团变软，直接入锅蒸熟，不需放碱。这样，既可防止复合维生素遭破坏，又可避免因加碱过量使馒头发黄发涩或碱量不够，使馒头发酸。夏季炎热，“老面”留的时间过长，会夹杂一些细菌，吃了对人体不利，而用鲜酵母就没有这个缺点。酵母本身也是营养丰富的天然营养品，酵母在欧洲早已用于面包制作，在中国大量使用是近几年的事，酵母由天然甘蔗糖蜜培养产生，含有大量蛋白质和维生素，特别符合现代人追求营养健康的要求，是不可多得的健康食品。





黑米煮粥最佳

黑米，又称血糯米。黑米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、B族维生素、钙、磷、铁、锌等物质，营养价值高于普通稻米。经常食用黑米，对慢性病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用，能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量，有利于心血管系统的保健，有利于儿童骨骼和大脑的发育，并能促进产妇、病后体虚者的康复，所以它是一种理想的营养保健食品。

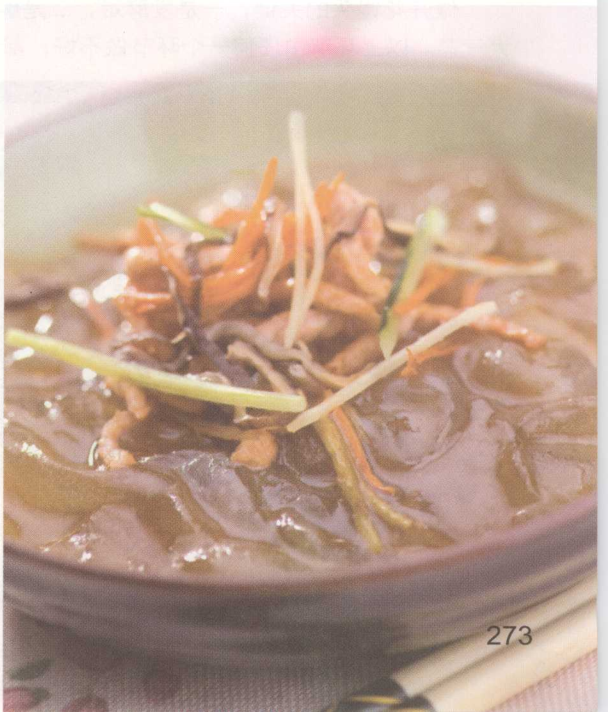
黑米具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩之功效，是抗衰美容、防病强身的滋补佳品，对头昏、眩晕、贫血、白发、眼疾、咳嗽等症疗效甚佳。黑米内含B族维生素、蛋白质均比普通粳米高出2～7倍，对流感、咳嗽、气管炎、脱发、白发、贫血、肝病、肾病病人均有保健作用。《本草纲目》中说黑米能“健脾胃、滋肾水、去肝火、养颜色、乌须发”，久服可强身延年。但火盛热燥者不宜食用黑米。

黑米除了做干饭、蒸成黑米馒头以外，煮粥食用最佳，用它配上芝麻、白果、银耳、核桃、红枣、冰糖、莲子煮成八宝粥，一日三餐皆宜。也可与板栗、大枣相配做成板栗大枣粥，食后有健脑、安神的疗效。

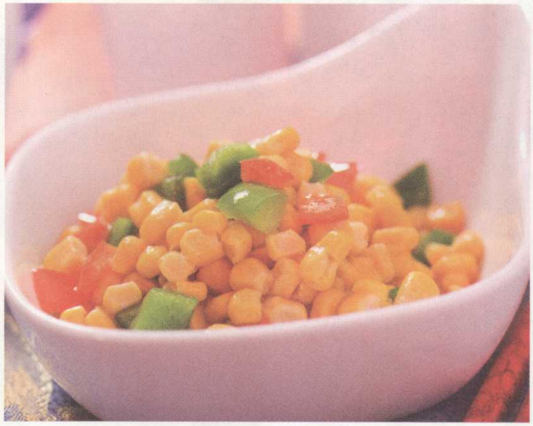
家常粉皮制作

夏季吃拌粉皮，不但清爽可口，而且有嚼头，即使用简单的调料拌也很好吃。如果用肉丝、鸡丝拌，那就成了美味佳肴。

自做粉皮时，可有以下几个步骤：第一步，先用淀粉100克加水400毫升溶解，滤掉杂质，加少许明矾粉、精盐调成稀稠适度的粉浆。第二步，锅内放开水，用小火保持微开，在水面上再放一个比锅小一点的铝盆。第三步，舀些粉浆倒入铝盆内，紧接着用手轻轻推动铝盆，使之旋转起来，这样粉浆就均匀铺平在铝盆内，形成均匀、厚薄一致的薄片，再稍烫一下，取出铝盆放入冷水中，一凉即可揭下一张做好的粉皮了。这样，一张一张做好。第四步，做好的粉皮，切成宽条冲凉，放入盘中，加上调料，即可食用。调料种类很多，可随个人爱好而定。但在夏季，最好用芥末、香油、精盐、味精、醋、蒜泥和黄瓜丝拌着吃，既清爽味美，又利窍开胃。



香甜鲜嫩玉米粒



玉米粒，指罐装嫩玉米粒，专供做菜用。玉米粒色泽金黄，香甜鲜嫩，备受人们的喜食。

玉米粒的食用方法很多，最简单的方是做“玉米羹”：锅内加入清水，加上一些白糖，然后倒入玉米粒，烧开后用淀粉勾薄芡，滴入一滴香精即成。也可做炸玉米粒：将玉米粒水分控干，撒上干淀粉、抖散，放入热油中炸熟，装入盘内，再撒上精盐、味精，喜食甜的可撒些白糖。玉米粒同小河虾或同蚕蛹一起炸食其味美不胜收，但二者必需先分炸，后合炸，这样才能保证菜肴焦脆的质感。

怎样做好开花馒头

开花馒头，顾名思义，就是馒头顶部要开花，除了这一特点外，它具有柔软、洁白、香甜、清爽等风味特色。

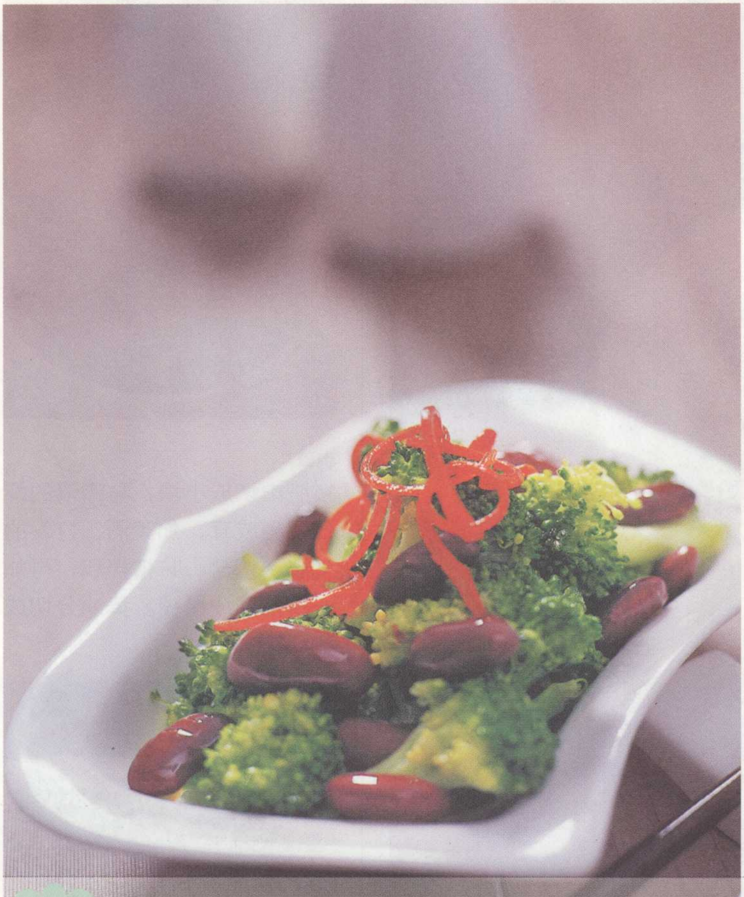
做这种馒头所用的酵面必须充分发足，接近面肥的程度，揣碱揉匀，接着加入白糖（这是区别酵面馒头和硬面馒头的显著标志）再揉，至面揉得十分滋润为准。在做馒头时，一般是在搓条后，直接用手揪，揪下一个，揪口朝上，立放在屉中去蒸；有的是在搓成圆形馒头后，在顶部用刀划十字口。经过旺火足气蒸后，馒头顶部就形成美观的花形。有的为了好看，还在顶部放些青红丝。

做开花馒头的关键，一是发酵足，二是碱正，三是加糖，四是揪剂，五是要垫干屉布，六是要用大气蒸。以上环节中任何一个环节做不好，都会影响馒头开花。

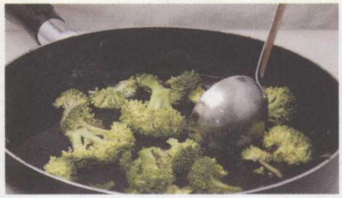


简单操作即学即会

烹调小技法



牛筋腊肉汤的制作方法



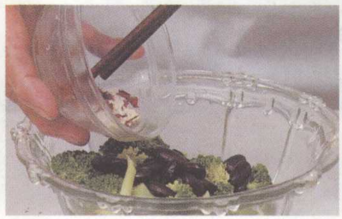
步骤1

将西兰花择净，批成小块，同红腰豆一起放入水锅内烫透，捞出投凉。大蒜切成末。



步骤2

将精盐、味精、辣椒粉、大蒜末、白糖、牛肉汁同放在碗内拌匀，即成泡腌调味料。

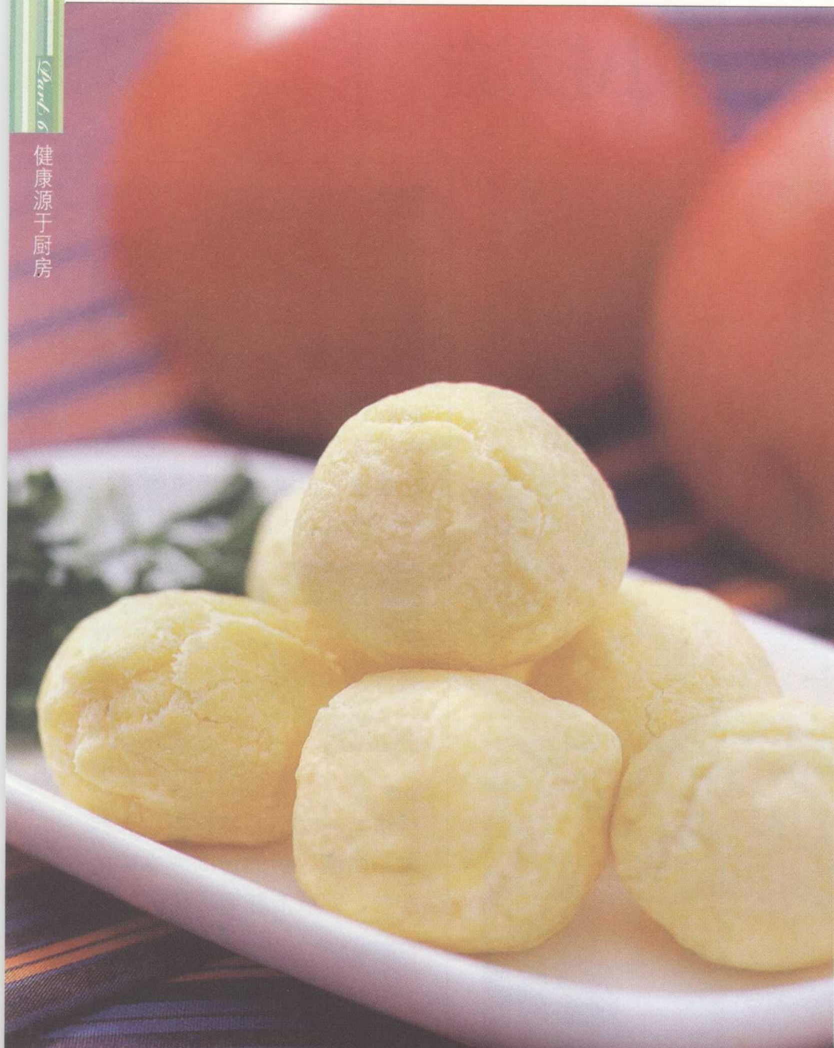


步骤3

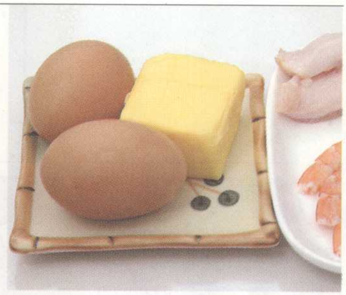
将西兰花、红腰豆装入容器中，加入泡腌调料拌和均匀，泡腌24小时即可食用。

DIY小提示

红腰豆也可用泡后煮熟的黄豆替代。焯水时要沸水下锅，时间不宜长。



清炸黄油虾球制作方法





步骤1

猪肥肉切成小块，与漂清的虾仁同剁成茸，加黄酒、打发的鸡蛋、精盐、味精拌和，再加面粉搅拌成厚糊。黄油分切成黄豆粒。



步骤2

炒锅烧热，置熟猪油500克烧至五成热，厚糊一匙包入一粒黄油，捏挤成小丸，右手取汤匙蘸黄酒刮下小丸投入，先用小火，全部挤投完毕后，改用中火炸至金黄色，沥油。

DIY小提示

剥虾仁的方法，即用手把虾头后面两节虾皮撕开，右手捏着虾尾，左手指捏着虾头，右手用力一挤虾仁，使挤出。

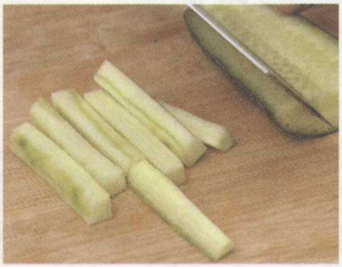
蟹肉瓜条的制作方法



DIY小提示

选购人工合成食用原料时，一定要看清商标注明的保质期、保鲜期、原料成分、色素、防腐剂和添加剂的含量。







步骤1

先将蟹足棒切成4厘米长、0.6厘米粗的条，放入容器内备用。

步骤2

将黄瓜洗净,除去皮、瓤后，切成同蟹足棒一致的条，放入蟹足棒内。

步骤3

将精盐、味精、蒜末、调料油加入蟹足棒瓜条内，拌匀即可食用。



鲜果松子鱼的制作方法



步骤1

将鲩鱼去头、去骨、留尾，片成两片，在两片鱼肉上分别剞井字花刀。用盐、鸡蛋液、水、湿淀粉拌匀后，将改好的鱼肉放入蘸匀，拍上干淀粉。

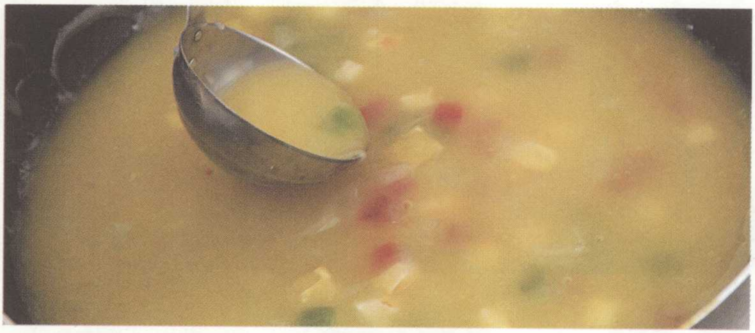


步骤2

起锅烧油2500克，至八成热时，将鱼放入，鱼头拍干淀粉后也放入油锅，炸至呈金黄色时将油温升高，然后将鱼捞出，码在盘中。

DIY小提示

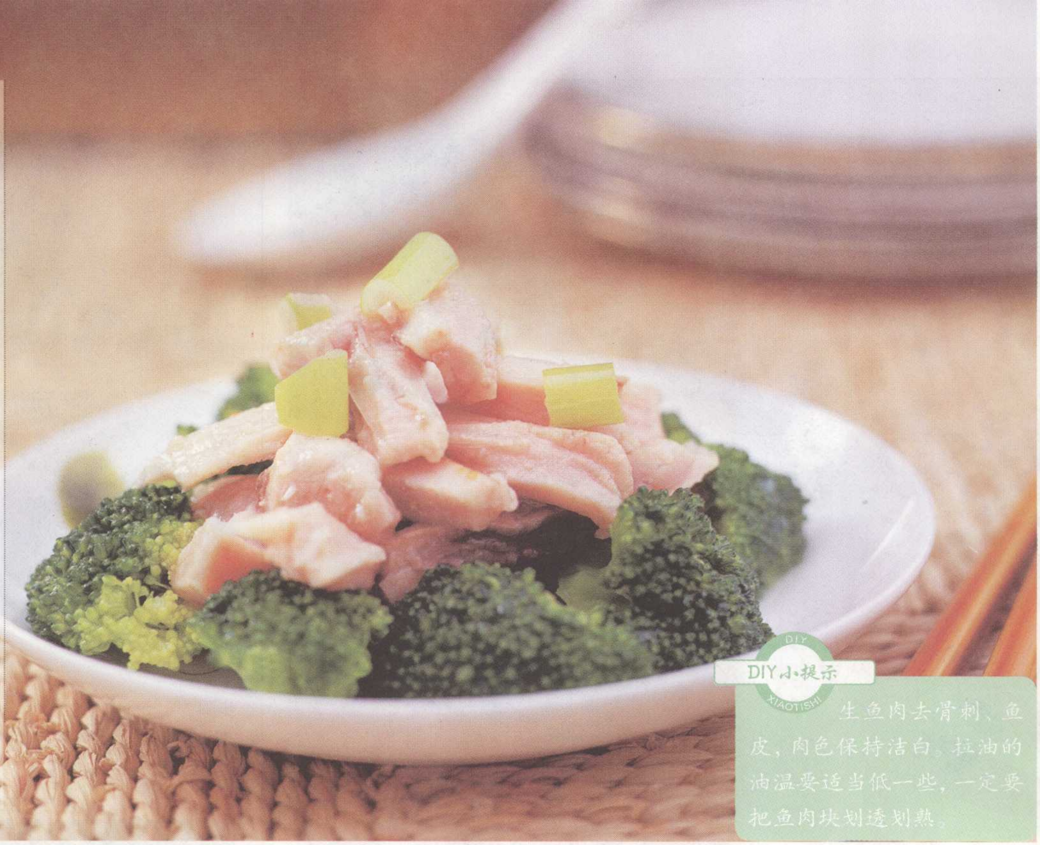
鲩鱼尽量去净骨刺，剞花刀用直刀法。各种水果改刀，切丁。



步骤3

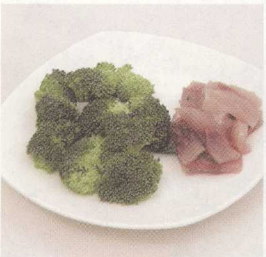
将白醋、白糖、吉士粉、盐、梨、荔枝、橘子、红绿车厘子入锅煮滚后，用湿淀粉勾芡。

西兰花生鱼条的制作技巧



DIY小提示

生鱼肉去骨刺、鱼皮，肉色保持洁白。拉油的油温要适当低一些，一定要把鱼肉块划透划熟。







步骤1

生鱼去皮、去骨，改成8厘米长、5厘米宽的块。西兰花洗净，改刀切成小块，放在盘中，备用。

步骤2

将西兰花用油盐水焯过并炒熟，用湿淀粉勾芡，码在盘中。

步骤3

将生鱼球用精盐水拌匀，拉油至八成熟，倒入笊篱。

步骤4

锅中留油少许，上火烧热，下入生鱼球，加精盐、味精、胡椒粉翻炒均匀，然后用湿淀粉勾芡，淋香油，盛在码好的西兰花上即成。



清炸黄油虾球制作方法





步骤1

大蒜去皮，拍碎，制成蒜茸。虾开背，去掉沙线。



步骤2

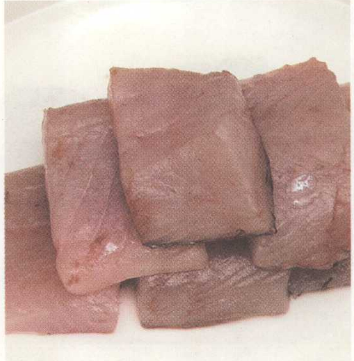
将蒜茸用盐、味精、干淀粉拌匀，最后加入生油再拌匀，并酿入虾背内，码在笼内，用猛火蒸熟，取出即成。

DIY小提示

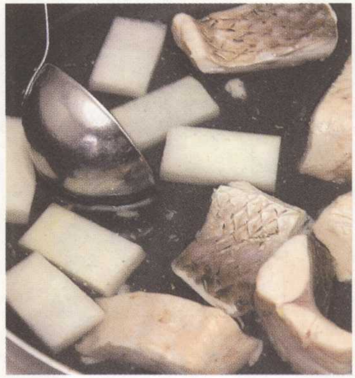
大蒜制茸之前，要去净大蒜外表皮。可先将大蒜掰成瓣，放温水中浸泡3~5分钟，捞出后用手一揉，皮即可脱落。



萝卜醋鱼的制作方法



步骤1
先将草鱼中段带皮切成4厘米长的条块。



步骤2
白萝卜去皮洗净，切成3厘米长的条块，投入沸水中烧至半成熟时，捞出沥干待用。



步骤3
锅上火，将空锅烧热，油滑锅后倒出，下猪油烧热后，投入葱、姜煸出香味，放鱼块煎几下，加肉汤、料酒、老抽、白糖和味精，烧开后下白萝卜条，用小火滚烧8分钟，改用旺火收汁，用湿淀粉勾芡，加米醋，淋麻油，撒上胡椒粉即成。

DIY小提示

主料要选用鲜活草鱼，切制之前把整条鱼在热水中烫一下，入水几秒钟即可，以便去掉鱼皮上的黑色素

雪菜炒猪肝的制作方法



步骤1

先将猪肝切成薄片，用清水略冲一下即控干，盛入碗内，加少许料酒和干淀粉略腌一下；雪菜冲清洗净，切成小寸段备用。





步骤2

锅内入清水250克，烧至七成热时，将猪肝下锅略推散即倒出，用清水漂清，炒锅洗净，入精制油450克，油温升至四成热时，下猪肝轻轻划散，色渐白倒出沥油。



步骤3

锅内留余油，下葱段、姜片煸香后，放入雪菜略煸炒，下味精、糖，加少许清水，下猪肝，同时勾薄芡，淋明油，出锅即可。

DIY小提示

猪肝切制前剔净筋膜、肥油，切制要斜切，切的不要太薄

板栗鸡煲的制作技巧



DIY小提示

选用较嫩的母鸡。除去鸡尖。焯水时间在1～2分钟。汤汁没过主辅料为好。大火烧开，小火慢煲，要盖锅。







步骤1

将鸡肉斩件，板栗去皮待用。

步骤2

将鸡块先焯水，然后拉油倒入笊篱。锅中留余油少许，放入姜片、葱段、八角、绍酒、加上汤，烧滚后放入鸡件、北菇、板栗、老抽、盐、味精，滚后转入沙锅中，用大火煲滚后改用小火，煲至熟透可食时，用大火收紧汤汁，上桌即成。

桂花排骨制作方法

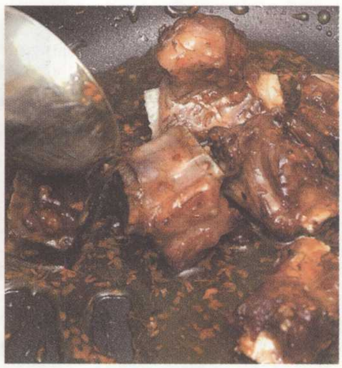






步骤1

大排洗净，分切成2厘米左右宽的条，加酒、盐、葱花、姜末腌渍二三个小时后沥干。



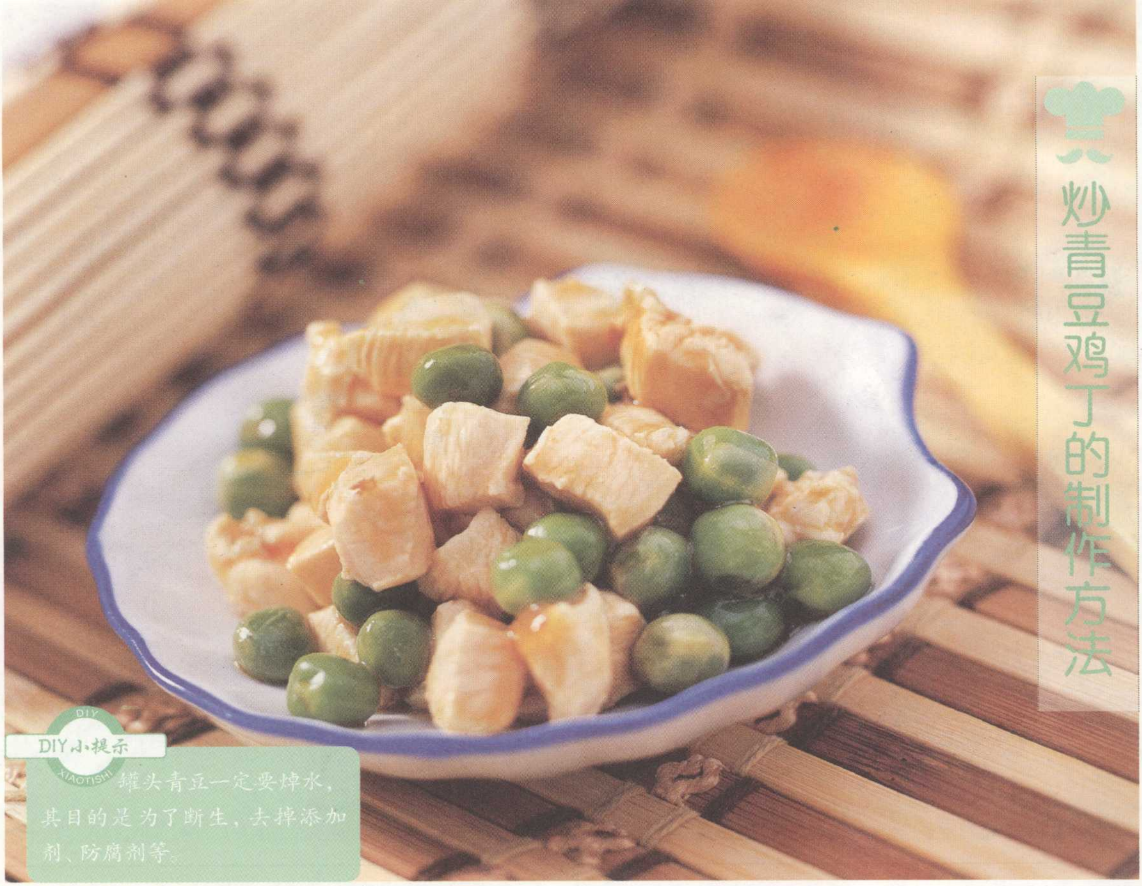
步骤2

净锅上火，倒入植物油250克，烧至六成热时，下入排骨条炸至金红色，沥油后拌在白糖上屉用中火蒸制1小时30分钟，取出倒入炒锅，加入白醋、白糖、糖桂花，用猛火收至汁黏稠，盛盆晾凉。

DIY小提示

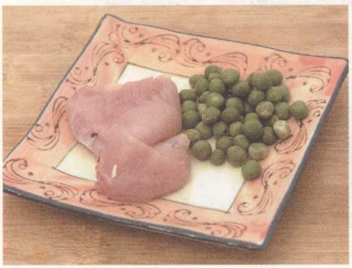
主料应选用猪的肋排，肥三瘦七，腌制过程中要翻动几次，便于排骨入汁入味。

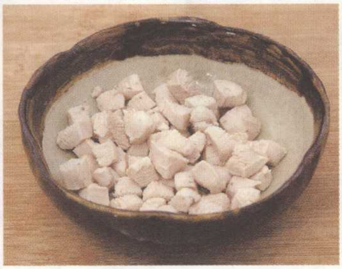
炒青豆鸡丁的制作方法

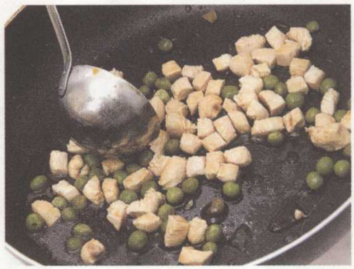


DIY小提示

罐头青豆一定要焯水，其目的是为了断生，去掉添加剂、防腐剂等。







步骤1

将鸡丁用盐、姜汁酒、蛋清、湿淀粉拌匀腌好。青豆焯水后倒入漏勺。

步骤2

起锅烧油至五成熟，放入鸡丁，拉油至变色时，倒入笊篱，控净装碗备用。

步骤3

锅中留少许余油上火，下鸡丁、青豆翻炒，放绍酒、上汤、盐、味精、糖、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，尾油，淋香油，出锅装盘即可。

玉竹凤爪汤的制作技巧



DIY小提示

莲子务必去芯，否则汤汁会有苦味。细煲就是带有光面的沙锅。







步骤1

鸡瓜和排骨洗净，将排骨均匀整齐斩件备用。

步骤2

淮山、芡实、玉竹洗净。百合、莲子分别用清水浸40分钟；莲子去莲心后，与百合分别下沸水中煮5分钟，捞出用清水冲洗干净。

步骤3

将鸡脚、斩件排骨放入滚入中煮一下，捞出用清水冲洗干净。

步骤4

锅上火加底油，下姜片爆出香味后，放鸡脚排骨翻炒均匀，一起装细煲中，下莲子、百合、淮山、芡实、玉竹、红枣，加适量精盐、食油、水，盖严盖，小火煲至熟烂，装碗上桌即可。

七彩冻鸭丝制作方法





步骤1

将西芹、甘笋、水发北菇、冬笋均切成丝备用。





步骤2

将西芹丝、甘笋丝、北菇丝、冬笋丝用盐水焯至断生刚熟捞出，同烧鸭丝一起用盐、白糖、味精、鲜柠檬汁拌匀，上碟即成。汁料也可另用一碗加水调匀，同上桌，食时拌匀。

DIY小提示

公鸭肉粗糙而略腥，油脂较少，母鸭肉细嫩而油脂丰富，鲜而腥味少，适于炖、扒、烤。

［Ｇｅｎｅｒａｌ　Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝厨房窍门１８８８例
作者＝健康生活图书编委会编著
页数＝２８７
ＳＳ号＝１２１８１４８０
出版日期＝２００９．０１
出版社＝吉林科学技术出版社
尺寸＝２４开
原书定价＝２９．９０
参考文献格式＝健康生活图书编委会编著．厨房窍门１８８８例．长春市：吉林科学技术出版社，２００９．０１．
内容提要＝每一个家庭都离不开厨房生活，享受生活是每一个人的愿望，可是忙碌的您是不是已经无暇体会生活的美妙，紧张的生活，已经让您没有时间来和厨房的柴米油盐及锅碗瓢盆打交道，为此，我们特意组织了多位厨艺专家、烹饪权威等饮食界专业人士共同编写了本书，希望以此对您有所帮助，并提高您的生活品质。